













## اطلاعات

### خطیب جمعه تهران :کشورهای عربی هیچ تعصبی



سرویس سیاسی – اجتماعی: خطیب جمعه تهران، فلسطین را ناموس مسلمانان و اعراب دانست و گفت: متأسفانه سران کشورهای عربی که هیچ تعصبی نسبت به سرزمین های اسلامی ندارند، در دفاع از فلسطین دچار خفگی شده اند.

بسه گزارشش ایرنا، حجت الاسلام والمسلمین کالمف صدیقی با اشاره به انتقال سفارت آمریکا به قدس اشغالی اظهار داشت: اصل اشغال سرزمین مسلمانان و تولید یک مولود نامشروع حرامزاده ای به نام اسرائیل، مصیبت است که هنوز هم شر آن ادامه دارد. وی تأکید کرد: آمریکا برخلاف قوانین بین المللی که قدس شریف را برای فلسطین می داند، این اقدام را انجام داد در حالی که روسای جمهوری پیشین این کشور با وجود تصویب کنفره برای جابجایی سفارت آمریکا، خود را مکلف به رعایت موازین بین المللی می دانستند. امام جمعه موقت تهران افزود: خبیث جلبد که خود را به دیوانگی زده و حیا و شرم ندارد، این که جرات و جسارت را کرد و مردم فلسطین یکپارچه به پا خاستند و می صحنه آماند؛ اما مردمی که سلاح نداشتند، قتل عام شدند و این حادثه ورق نیکو شد که ابیات کرد آمریکا و رژیم صهیونیستی پایبند هیچ اصولی نیستند.

وی با بیان این که در کشورهای

سرویس شهرستانها: خطیب جمعه قم با تقدیر از تلاش تیم مذاکره‌کنندگان کشورمان گفت: آنان باید به گونه‌ای با اروپا مذاکره کنند تا تضمین لازم را بگیرند. وی با بیان این که در کشورهای

سرویس شهرستانها: خطیب جمعه قم با تقدیر از تلاش تیم مذاکره‌کنندگان کشورمان گفت: آنان باید به گونه‌ای با اروپا مذاکره کنند تا تضمین لازم را بگیرند. وی با بیان این که در کشورهای

بقیه از صفحه اول در این گزارش آمده است: «رهبران اتحادیه اروپا روز چهارشنبه توافق کردند که توافق همکاری ایران را زنده نگهدارند و همکاری اقتصادی ایران با شه‌دشان به تهران را بعد از خروج دونالد ترامپ از این توافق حفظ کنند.» روبرتسز می‌فرایند: «البته رهبران ۲۸کشور عضو اتحادیه اروپا تصمیمات سریعی در جریان اولین نشست‌شان بعد از خروج ترامپ از توافق (برجام) اتخاذ نکردند که این نشانگر آن است که چطور نفوذ آمریکا در تجارت و تأمین مالی بین‌المللی، گستره و فعالیت و اقدام اروپایی‌ها را محدود می‌کند.»

اروپا گفت که رهبران اروپایی توافق کردند که «کار برای حفاظت از شرکت‌های اروپایی به صورت منفی تحت تأثیر تصمیم آمریکا قرار نگرفته‌اند» را شروع کنند. در حمله گزین‌ه‌آ آن است که به «بانک سرمایه گذاری اروپا» اجازه سرمایه‌گذاری داده شود و همچنین برای خطوط اعتباری یورویی از سوی کشورهای اتحادیه اروپا هماهنگی‌های (توافق) برای امنیت مشترک ما که ناشی فاش نشده، به روبرتز گفته که درباره این موضوع، راجحل جادویی وجود ندارد و رسیدن اتحادیه به راه‌حلی در این زمینه، «مقداری زمان» می‌برد.

تا بر گزارش وال استریت ژورنال، یک منبع ارشد اتحادیه اروپا خبر داد که رهبران اتحادیه اروپا در نشست صوفیه توافق کردند که «به منظور پرداختن به نگرانی‌ها درباره ایران از قبیل اقدامات منطقه‌ای آن، موشکی و بالستیک و آینده برنامه هسته‌ای این کشور، کانال‌های ارتباطی با آمریکا را باز نگه‌دارند.»

یک منبع دیپلماتیک اروپایی

## خطیب جمعه تهران :کشورهای عربی هیچ تعصبی به سرزمین های اسلامی ندارند

مختلف، ملت ها و دولت ها به این بخشیده در خانه «گفتمان شهر» به افشا رسید. به گزارش ایرنا، این تفاهنامه توسط هوشنگ عشایری معاون وزیر راه و شهرسازی و مدیرعامل شرکت بازرایی شهری ایران و اعضای شورای اهل تشکیک از هنرمندان، معماران، مهندسان و مجموعه داران کشور به امضا رسید.

رئیس مرکز مطالعات کاربردی و ارتباطات شرکت بازرآفرینی شهری ایران در این مراسم گفت: در چند سال گذشته شاهد جدایی هنرمندان و معماران از حوزه های مختلف شهری بوده ایم، در حالی که برای بازرآفرینی شهری و هویت محله نیازمند استفاده از ایده های برتر هنرمندان و معماران کشور هستیم. حبیب خراسانی از تشکیل دبیرخانه بازرآفرینی شهری در شرکت بازرآفرینی شهر خبر داد و گفت: هم اکنون بسیاری از معماران و هنرمندان و مهندسان کشور که در عرصه فرهنگ و هنر فعال هستند عضو این دبیرخانه اند تا با کمک این اندیشمندان روند بازرآفرینی شهری در محلات هدف با سرعت بیشتری دنبال شود.

در این مراسم همچنین مدیرعامل شرکت بازرآفرینی شهری ایران در سخنانی یادآور شد: طرح اجرای احیاء بافت های فرسوده شهری تکلیف دولت و وزارت راه و شهرسازی است و ما باید در این راستا ۲ هزار و ۷۰۰ محله فرسوده را در کشور احیاء و بازسازی کنیم.

هوشنگ عشایری افزود: محله به عنوان یک سازمان اجتماعی دارای یک فرهنگ خاص خود است و ما باید تلاش کنیم در همه احیاء بافت های فرسوده شهری ارزش های ذاتی هر محله حاصل از آنها عاید هر دو کشور بیان کرد: هر دو بخش

به گزارش فارس به نقل از پایگاه خبری وزارت راه و شهرسازی، عماد خمیس نخست وزیر سسوری در دیدار با وزیر راه و شهرسازی جمهوری اسلامی ایران و هیات همراه، راههای نورد و روابط اقتصادی و اجرایی توافقتنامه‌های اعضا شه و انعقاد موافقت‌نامه‌های جدید برای گسترش همکاری تجاری و سرمایه‌گذاری در زمینه‌های حمل و نقل، مگمرک، بانکداری، امور مالی، بیمه و بازسازی را مورد بحث و تبادل نظر قرار داد و افزود: دمشق از مشارکت ایران در فعالیت‌های

کشستار بیش از ۶۰۰ فلسطینی و حدود ۴ هزار مجروح به دست رژیم‌های اسرائیلی را دست‌چین کرد و گفت: آمریکا با تآقارن سالگرد تاسیس رژیم صهیونیستی و انتقال پایتخت خود به قدس به دنبال حادثه‌ای تاریخی بود ولی این اقدام موجب رسوایی و انزوی آمریکا شد. وی در ادامه همچنین با اشاره به انتخابات لبنان و عراق گفت: انتخابات لبنان جهان را دچار خفگی کرد و به طسوری را به شک و دوجیمه سنگین علیه حزب‌الله، بیش از نیمی از کرسی‌های پارلمان لبنان را در اختیار حزب‌الله و همپیمانان او قرار گرفت.

خطیب جمعه‌قم ادامه‌داد: در انتخابات عراق هم با وجود اینکه هیچ یک از گروه‌های سیاسی موفق به کسب اکثریت پارلمان عراق نشدند ولی به نظر می‌رسد در مجموع بیشترین اراد همسو با جبهه مقاومت خواهد شد و امیدواریم به ائتلاف گروه‌های مختلف شیعه، نخست وزیری بر سر کار آید که خواست ملت عراق را دنبال کند.

اعلام کرد: اتحادیه اروپا در حال طرح برنامه ای برای تغییر پرداخت‌های خرید نفت از ایران به جای دلار به یورو است.

اروپایی ها در نظر دارند از این پس برای بازپرداخت بدهای نفت خریداری شده از ایران و کاهش استفاده از دلار در تعاملات تجاری، از یورو استفاده کنند.
بیانیه مشترک می، مرکل و ماکرون برای حفظ برجام همزمان بااینکه تحولاتنخست‌وزیر انگلیس، صدراعظم آلمان و رئیس‌جمهوری فرانسه با صدور بیانیه‌ای مشترک، خواستار حفظ برجام و در عین حال مقابله با برنامه موشکی ایران و فعالیت‌های تهدیدآمیز آن شدند.

به نوشته روزنامه «گاردین»، یکی از سخنگویان دفتر نخست‌وزیری انگلیس با اشاره به نشست می، مرکل و ماکرون، اعلام کرد: در این نشست سه‌جانبه در حاشیه نشست پانگ‌کان غربی در صوفیه، ترزا می –سر مرکل و ماکرون درباره تصمیم آمریکا برای خروج از برجام گفتگو کرد.

این بیانیه سه مورد به رهبران سه کشور به ترتیب: بایدام که اثرات تحریم‌های آمریکا احساس خواهند شد، بنابراین، محافظت از شرکت‌های اروپایی، وظیفه اتحادیه اروپا است؛ به همین دلیل، داریم فرایند استفاده از قوانین مقابله با تحریم‌های همکاری با طرفین یاقبامنده در برجام براسا (تحقق) این هدف

بر اساس این گزارش، رهبران سه کشور کردند: ایران باید همچنان به تعهدات خود طبق توافق (برجام) پایبند باشد.

**حمایت دبیرکل سازمان ملل**

**از تلاش ها برای نجات برجام**

دبیرکل سازمان ملل هم در کنفرانس خبری مشترک با رئیس کمیسیون اروپا تأکید کرد که او و سازمان ملل از تلاش‌های اتحادیه اروپا برای نجات برجام حمایت می‌کنند.

## استفاده از توانمندی های هنرمندان و هنر مندان برای احیای محله "سیروس" تهران

تفاهنامه استفاده از توانمندی های معماران و هنرمندان برجسته شهر برای معماری محله تاریخی سیروس تهران شاه‌گاه پنجشنبه در خانه «گفتمان شهر» به افشا رسید. به گزارش ایرنا، این تفاهنامه توسط هوشنگ عشایری معاون وزیر راه و شهرسازی و مدیرعامل شرکت بازرایی شهری ایران و اعضای شورای اهل تشکیک از هنرمندان، معماران، مهندسان و مجموعه داران کشور به امضا رسید.

رئیس مرکز مطالعات کاربردی و ارتباطات شرکت بازرآفرینی شهری ایران در این مراسم گفت: در چند سال گذشته شاهد جدایی هنرمندان و معماران از حوزه های مختلف شهری بوده ایم، در حالی که برای بازرآفرینی شهری و هویت محله نیازمند استفاده از ایده های برتر هنرمندان و معماران کشور هستیم. حبیب خراسانی از تشکیل دبیرخانه بازرآفرینی شهری در شرکت بازرآفرینی شهر خبر داد و گفت: هم اکنون بسیاری از معماران و هنرمندان و مهندسان کشور که در عرصه فرهنگ و هنر فعال هستند عضو این دبیرخانه اند تا با کمک این اندیشمندان روند بازرآفرینی شهری در محلات هدف با سرعت بیشتری دنبال شود.

در این مراسم همچنین مدیرعامل شرکت بازرآفرینی شهری ایران در سخنانی یادآور شد: طرح اجرای احیاء بافت های فرسوده شهری تکلیف دولت و وزارت راه و شهرسازی است و ما باید در این راستا ۲ هزار و ۷۰۰ محله فرسوده را در کشور احیاء و بازسازی کنیم.

هوشنگ عشایری افزود: محله به عنوان یک سازمان اجتماعی دارای یک فرهنگ خاص خود است و ما باید تلاش کنیم در همه احیاء بافت های فرسوده شهری ارزش های ذاتی هر محله حاصل از آنها عاید هر دو کشور بیان کرد: هر دو بخش برای بازآفرینی شهری و هویت محله نیازمند استفاده از ایده های برتر هنرمندان و معماران کشور هستیم. حبیب خراسانی از تشکیل دبیرخانه بازرآفرینی شهری در شرکت بازرآفرینی شهر خبر داد و گفت: هم اکنون بسیاری از معماران و هنرمندان و مهندسان کشور که در عرصه فرهنگ و هنر فعال هستند عضو این دبیرخانه اند تا با کمک این اندیشمندان روند بازرآفرینی شهری در محلات هدف با سرعت بیشتری دنبال شود.

### ایجاد منطقه آزاد تجاری مشترک ایران و اور آسیا

رئیس کمسیون اقتصادی اتحادیه اروپا در امضاء قرارداد موفق ایجاد منطقه آزاد تجاری میان ایران و اتحادیه خبر داد. به گزارش مهر به نقل از اسپوتنیک، «تیکران سارجیسیان» گفت: ایران و اتحادیه اقتصادی اوراسیا در مراسمی در آرمستانه، پایتخت قرقستان، پیمان موفق ایجاد منطقه آزاد تجاری را امضاء کردند. وی گفت: ماکازیم موثر حل و فصل مناقشه از قبیل حکمیت با دوری در این قرارداد موفق قید می شود؛ ضمن اینکه این قرار داد یک کمپته مشترک از سطح مقامات بلندپایه و ایجاد گفتمان تجاری را فراهم می کند.

به گفته وی، این قرارداد به مدت ۳سال به طرفین اجازه می دهد که تجارت در منطقه آزاد تجاری را به صورت تمام عیار انجام دهند.

پیش از این در چهارم اردیبهشت امسال نخست وزیر روسیه توافق ایجاد منطقه آزاد تجاری برای یک بازه زمانی ۳ساله میان ایران و اتحادیه اقتصادی اوراسیا را امضاء کرد.

طبق اعلام ویسپاتی دولت مسکو، با اتکا به این توافق، اتحادیه اقتصادی اوراسیا برای ۵۰۲کالای هماهنگ شده و کدگذاری شده امتیازات تجاری و کاهش تعرفه قائل خواهد شد. اتحادیه اقتصادی اوراسیا شامل ارمنستان، بلاروس، قرقستان، قرقیزستان و روسیه است

درباره آن شد گفت: تصمیمی که بهسرای آغاز فرایند قوانین مسودوسازی گردید می‌توانم شسما را به کاری که در سال ۱۹۹۶اتحادام داده‌ام ارجاع بدهم. برخی از شرکت‌هایی ما در ایران سرمایه‌گذاری کرده‌اندو نباید آنها را به‌نگذاریم. «دونالد تاسک» رئیس شورای اروپا هم که در این کنفرانس خبری حضور داشت در پاسخ به سوال یک خبرنگار که درحکومت ایران را «پیش‌بینی‌ناپذیر» خواند و خواستار توضیح درباره مامیت همکاری اروپا با ایران شد، گفت: «درباره مشکلات مربوط به مجازات‌های سنگین و به علاوه از دست دادن دسترسی به نظام مالی آمریکا مواجه خواهند شد.

حتی رئیس خدمات مالی کمیسیون اروپا گفته است که استفاده از قدرت اتحادیه اروپا برای معانعت از همکاری با تحریم‌های واشنگتن علیه تهران با توجه به دسترسی مالی جبهانی‌محدود خواهد بود. رئیس جمهوری فرانسه همچنین در سخنانش اذعان کرد که شرکت‌هایی که خواهان تجارت با ایران یا سرمایه‌گذاری هستند به ویژه شرکت‌های چند ملیتی که روابط تجاری‌ای نزدیک با آمریکا دارند وضع مناسبی نخواهند داشت.

وی تصریح کرد: ما نمی‌خواهیم یک جنگ تجاری استراتژی علیه آمریکا بر سر ایران را بیندازیم. ما نمی‌خواهیم برای مقابله با واشنگتن شرکت‌های آمریکایی را تحریم کنیم، این کار عقلا نه نیست.

مکرون در ادامه گفت: رئیس جمهوری فرانسه مدیر توانا نیست، اولویت من تجارت در ایران نیست، اولویت من ژئوپلیتیک، پرهیز از تنش و تلاش برای گشایش اقتصاد و جامعه ایران است.

به گزارش ایسنا به نقل از

## اخبار داخلی

محلات و ساکنان آن است. وی اظهار داشت: هم اکنون در یک هزار و ۳۳۴ محله در ۵۳۳ شهر و در ۶۶ هزار هکتار اراضی شهری ۱۰ میلیون نفر جمعیت دچار بد مسکنی هستند و زندگی آنها از سطح بسیار ناآلی برخوردار است.

عشایری در پایان تأکید کرد: دولت در نظر دارد در تأمین



خدمات روتینایی و زیربنایی این محله ها نقش آفرینی کند تا با استفاده از سرمایه های مردمی و بخشی خصوصی بتوانیم این محلات را با هویت گذشته خود نوسازی کنیم. عشایری همچنین در حاشیه این مراسم اظهارداشت: اجرای طرح احیاء بافت های فرسوده شهری تکلیف دولت و وزارت راه و شهرسازی است و در این راستا باید ۲۷۰۰ محله در کشور احیا و بازسازی شود.

وی با تأکید بر این که باید تلاش شود در برنامه احیاء بافت‌های فرسوده شهری ارزش های ذاتی هر محله مورد توجه جدی قرار گیرد، تصریح کرد: بزرگ‌ترین هدف در برنامه بازرآفرینی شهری این راستا این طرح با اجرایی شدن ۹ بند دنبال می شود که سه توجه جدی قرار گیرد تا همچنان شاهد جریان مناسب زندگی

اقتصادی و سسرمایه‌گذاری در مرحله بازسازی استقال می‌کند. وی با تأکید بر اهمیت پیشبرد روابط در همه زمینه‌ها و شکل‌گیری طرح های مشترک که سود حاصل از آنها عاید هر دو کشور می شود، گفت: عیاس آخوندی با اشاره بر اهمیت حمایت از مشارکت شرکت‌های ایرانی و سوری و همکاری میان بانک های دو کشور بیان کرد: هر دو بخش برای تحقق پیشبینی‌شد منافع مشترک و تبادل سرمایه گذاری و تجاری شکل گیرد.

خمیس با اشاره به کار بر اساس اصل تجارت آزاد به موجب این اولویت بر تمایل سوری برای داشتن روابط اقتصادی با ایران از سطح رسمی نورد و روابط اقتصادی و اجرایی توافقتنامه‌های اعضا شه و انعقاد موافقت‌نامه‌های جدید برای گسترش همکاری تجاری و سرمایه‌گذاری در زمینه‌های حمل و نقل، مگمرک، بانکداری، امور مالی، بیمه و بازسازی را مورد بحث و تبادل نظر قرار داد و افزود: دمشق از مشارکت ایران در فعالیت‌های

## ضرورت کاهش ۶۰۰۰مگاواتی مصرف برق برای پیشگیری از خاموشی

— با توجه به کاهش نزولات جوی و افت بارش‌ها و به تبع آن افت تولید انرژی در نیروگاه‌های برقایی، امسال باید مردم با برنامه‌ریزی های انجام شده نسبت به مدیریت مصرف ۵ تا ۶ هزار مگاوات برق اقدام کنند. یکی از چالش‌های بزرگ در تأمین و مصرف برق در فصل تابستان وجود وسایل سرمایشی است که ۱۹ هزار مگاوات برق را می‌بلعد که در این خصوص برای عبور راحت از فصل تابستان یکی از گزینه‌ها این است که ۲ هزار مگاوات از مصرف برق این گونه وسایل را کاهش دهیم

آرش کردی مدیرعامل شرکت توانیر در گفتگو با فارس ضمن اعلام این مطلب با اشاره به اینکه امسال با کسری ۵ تا ۶ هزار مگاوات برق مواجه هستیم، گفت: وزارت نیرو فهرست پیکسایی مصرف برق در شرکت توانیر و شرکت‌های توزیع برق ایلاخ کرده است، بنابراین اسال باید با برنامه‌ریزی انجام شده ۵ هزار مگاوات مدیریت مصرف برق انجام دهیم.

وی با اشاره به در فصل تابستان ۷ تا ۸ هفته هوای بسیار گرمی حاکم خواهد شد و مصرف برق به واسطه استفاده از وسایل سرمایشی افزایش می‌یابد، اظهار داشت: برای عبور از فصل تابستان یکی از گزینه‌ها این است که ۲ هزار مگاوات از مصرف برق سرمایشی‌ها را کاهش دهیم، پس مشترکان برق می‌توانند با افزایش یک تا ۲درجه در وسایل سرمایشی ما را در رسیدن به این هدف کمک کنند.

مدیرعامل توانیر با اشاره به مدیریت مصرف، مهمترین اولویت صنعت برق در سال جاری است، خاطرنشان کرد این مدیریت مصرف در دو راه بیشتر تداویم یا باید مدیریت مصرف اجباری مثل خاموشی اعمال کنیم یا باید خودمان در مصرف برق مدیریت داشته باشیم تا با قطعی بر مواجه نشویم.

وی افزود: امروزه شرایط دشوار است و بازوجه به خشکسالی مصرف برق مدیریت شود که اگر مصرف برق مدیریت نشود، دچار مشکلات عدیدهای خواهیم شد. کردی در پاسخ به این سوال که آیا افزایش ۷ صدگوات تعرفه برق می‌تواند از افزایش مصرف جلوگیری کند، اظهار داشت: پخشنامه ۷ افزایش ۷ درصدی‌هوا نواز نیست، اسال ما به هر حال برای رسیدن به قیمت تمام شده برق باید تعرفه برق افزایش یابد.

وی اضافه کرد: در حال حاضر ۵۰ درصد مشترکان که ۷۰ تا ۸۰ درصد بار شبکه را پوشش می‌دهد، دارای کنترلهای سه تعهدای هستند، بنابراین مصرف برق در ساعات روز یک مصرف تصاعدی محاسبه خواهد شد.

سازمان ناسا کمبود آب شیرین در جهان‌تاریکی از مهم‌ترین چالش‌های قرن حاضر دانسته و هشدار داده‌اند مناطق خشک جهان با خطر خشکی حتی پیش‌تر مواجه هستند. پژوهشگران اداره کل حمل وناوردی و فضا (ناسا) محل دقیق جلدی‌ها به امواج صوتی و بدون اقدام هوانوردی در حاشیه دریای خزر سرعت وخت‌پذیر خواهد شد. تحقیق ناسا در باره ماقبل بوده که ذخیره آب آنها به طرر پاکش‌گیری کاهش از افزایش ناشی‌دسته است. تحقیق ناسا در این زمینه در ۱۴ درصد چنین تغییرات مربوط به کمبود آب ناشی از غلبت انسانی بوده و در هشت مورد تغییرات به خاطر لایل آب و هوایی روی داده است.

آب شیرین در حاشیه دریای خزر کم‌آب‌ترین آب شیرین دنیا در سال ۲۰۲۲ به این سو تغییرات شدیدی در مقابل برخی مناطق خشک به خاطر برداشت آب‌های زیرزمینی با وضعیتی نامناسب‌تر از قبل مواجه هستند. اطلاعات جدید ناسا و آواندایشگاه پیش‌رانشخت (جی‌بی‌آل) نشان می‌دهد، ذخایر آب شیرین دنیا از سال ۲۰۲۲ به این سو تغییرات شدیدی داشته است. کاهش دسترسی به آب در مناطق مانند شمال و شرق هند، شمال شرقی چین، کالیفرنیا، جنوب

هنگاری ۱۲۰ شرکت آلمانی با ایران، در مذاکرات این

شهروندان در این محلات باشم.

خبر دیگری حاکست: معاون وزیر راه و شهرسازی از تدوین سند بازرآفرینی محلات به وسیله تسهیل گران اجتماعی و شهرسازی خبر داد و گفت: در برنامه ملی بازرآفرینی تسهیل‌گران وارد محله شده و با تدوین سند بازرآفرینی محله آن را در اختیار مجریان قرار می‌دهد.



به گزارش فارس، هوشنگ عشایری در نشست سوم از سلسله نشست‌های دفتر هفدهم شرکت عمران و بهسازى شهری ایران با هدف بررسی مسئله تسهیل‌گران و نقش آنها در تحقق برنامه ملی بازرآفرینی گفت: در برنامه ملی بازرآفرینی در این دوره تسهیل‌گری که هر دو بعد اجتماعی و شهرسازی را در دل خود جای داده است وارد محله شده و باید در نهایت ضمن تدوین سند بازرآفرینی خود در اختیار مجریان طرح قرار دهد.

وی ادامه داد: در زمان فعلی حدود ۲۱ سال تجریه را در بخش بازرآفرینی شهری پشت سر گذاشته و به این نتیجه رسیدیم که علی‌رغم تمام سیاست‌های خیرخواهانه شرکت بازرآفرینی شهری ایران در سال‌های گذشته برای بهسازی محلات هدف، امروز می‌بینیم که در تمامی سال‌ها تلاش لازم برای ارتقای شرایط را

وزیر ارتباطات و فناوری اطلاعات گفت: در حوزه رسانه بالاکلیف هستیم و این شامل همه رسانه‌ها می‌شود زیرا چارچوب و سیاست حرکتی مشخصی در این حوزه نداریم و از آنجا که چارچوب های اصلی را مردم تعیین می کنند، متأسفانه در حال حاضر مردم نسبت به پیام رسان ها و شبکه های داخلی کم اعتماد هستند

به گزارش تسنیم، مجاهدآباد آذری جهری در مرحله ایجاد اقدامات اخیر وزارتخانه ارتباطات به دو برابر شدن پوشش ۳ و ۲ تللف همراه اشاره کرد و افزود: در آغاز دولت دوازدهم نیمی از شهرهای ما از پوشش نسل سوم و چهارم تللف همراه برخوردار بودند که الان همه شهرها تحت این خدمات هستند. این یک اقدام ۵۷ درصدی محسوب می شود،همچنین رشد حوزه ارتباطات در هفت ماه اخیر چشمگیراست.

وی تصریح کرد: بیش از ۵۳ هزار کیلومتر از جاده‌های کشور با اجرای پروژه های اجرایی، تخت پوشش نسل سوم و چهارم تللف همراه قرار گرفتند. در شاخص های مشترکایی هم نرخ رشد چهار برابری داشتیم، همچنین میزان شاخص مشارکت در دولت الکرونیک از ۴ به ۱۶ درصد افزایش یافت، البته باید به بالای ۶۰ درصد برسیم، از نرم افزار دولت همراه هم رونمایی صورت گرفت که از طریق کافه بازار و گوگل و دیگر اپ استورها ایرانی قابل دسترسی است. این نرم افزار با اپلیکیشن، ارتباط مردم با دولت را به صورت اختصاصی برقرار می کند.

هدف از راه اندازی چنین اپلیکیشنی تسهیل ادارات دولتی برای خدماتت های هر چه بهتر به مردم است. وزیر ارتباطات و فناوری اطلاعات به دو برابر شدن ارتباطات الکرونیک خارجی و سه برابر شدن ارتباطات داخلی اشاره کرد و ادامه داد: در حوزه داخلی از ۹/۱ تریبیت به ۱۷۸۲ تریبیت و در حوزه اینترنت هم به ۲/۴ تریبیت ارتقا رسیده ایم.

وی افزود: روی هم رفته در حوزه فضای مجازی و اینترنتی داخلی به رشد ۲۰ درصدی رسیده و رانسانای حمایت از کسب و کارهای نوپای فضای مجازی هم طرخی به نام نفازر رونمایی و راندانازی ایم تا همه مشکلات این کسب و کارها از زیرساخت های مشترک و تأمین منابع انسانی و مالی و… را پاسخگو و مشکف گشا باشد.

به گفته نماینده، از دیگر فعالیت های هفت ماهه اخیر این وزارتخانه می توان به جلوگیری از قاچاق تللف همراه اشاره کرد.

وی در ادامه به اعمال توجه ویژه به حریم خصوصی مردم در فضای مجازی اشاره کرد و افزود: در مواردی که امکان نشر اطلاعات وجود داشت با اپراتورها برخورد کردیم، در مدت کوتاه گذشته به دو اپراتور جدید پروهانه فعالیت داده ایم تا فضای رقابتی در حوزه ارتباطات مردم از طریق کافه بازار و گوگل و دیگر اپ استورها ایرانی قابل دسترسی است. این نرم افزار با اپلیکیشن، ارتباط مردم با دولت را به صورت اختصاصی برقرار می کند.

وزیر ارتباطات و فناوری اطلاعات به دو برابر شدن ارتباطات الکرونیک خارجی و سه برابر شدن ارتباطات داخلی اشاره کرد و ادامه داد: در حوزه داخلی از ۹/۱ تریبیت به ۱۷۸۲ تریبیت و در حوزه اینترنت هم به ۲/۴ تریبیت ارتقا رسیده ایم.

وزیر ارتباطات و فناوری اطلاعات به دو برابر شدن ارتباطات الکرونیک خارجی و سه برابر شدن ارتباطات داخلی اشاره کرد و ادامه داد: در حوزه داخلی از ۹/۱ تریبیت به ۱۷۸۲ تریبیت و در حوزه اینترنت هم به ۲/۴ تریبیت ارتقا رسیده ایم.

وزیر ارتباطات و فناوری اطلاعات به دو برابر شدن ارتباطات الکرونیک خارجی و سه برابر شدن ارتباطات داخلی اشاره کرد و ادامه داد: در حوزه داخلی از ۹/۱ تریبیت به ۱۷۸۲ تریبیت و در حوزه اینترنت هم به ۲/۴ تریبیت ارتقا رسیده ایم.

## تخصیص ۳۰۰۰میلیارد تومان تسهیلات برای توسعه اشتغال روستایی

داشتیم، ولی نتیجه مطلوب را دریافت نکردیم. مدیرعامل شرکت بازرآفرینی شهری ایران در این راستا خاطرنشان کرد: با ایجاد اقدامات بسیار امروز می‌بینم که کیفیت محله از لحاظ زیست‌بافتی و زندگی افراد بالا رفته است؛ طبق آسیب‌شناسی‌های صورت گرفته در این حوزه به این نتیجه رسیدیم در دوره جدید مورد توجه جدی قرار گیرد.

وی تصمیم‌گیری از بالا به پایین را یکی از مهمترین مشکلات برنامه بازرآفرینی در سنوات گذشته دانست و افزود: به تصور ما دو حلقه تسهیل‌گر و توسعه‌گر باید به سه رکن دولت، شهرداری و بخش خصوصی اضافه شده و در دستور کار فعلی قرار گیرد.

به گفته نماینده، تسهیل‌گران دارای دو بعد اجتماعی و شهرسازی هستند، تسهیل‌گران اجتماعی افرادی هستند که از جنبش مردم بوده و از مسائل فرهنگی و جریان اجتماعی آن محله درک درستی دارند، از سوی دیگر تسهیل‌گران شهرسازی همان جامعه مهندسان مشاوره هستند که در گذشته طرح جامع تفصیلی را تعیین می‌کردند اما بعد اجتماعی را در آن نمی‌دیدند.

وی در ادامه با بیان اینکه به دلیل نبود تجربه کافی در اجرای برنامه بازرآفرینی در این شرایط نیاز به بحث و بررسی‌های بسیاری در پیش‌برده اقدامات در این حوزه داشتیم، گفت: از این روزگار نا‌داشتیم تا کسانی که در راهکار را تجربه کرده ما را در مسیر شکل‌گیری نهادهایی بدون دخالت دولت کمک کنند.

معاون وزیر راه و شهرسازی همچنین چندی پیش در نشست خود با تأکید براینکه برای تحقق برنامه ملی بازرآفرینی تغییر ساختار امری ضروری و مورد نیاز به شمار می‌رود، گفته بود: برای آنکه بحث تغییر رویکرد ما از بخش صرفا تصدی‌گری می‌سبازد گذری در جریان بازرآفرینی تحقق یابد لازم نیست دو به دو آن محور غالب مردم تکیه کرده و بخشی تحت عنوان مطالعات کاربردی و ارتباطات را تشکیل دهیم، چرا که از ۹ بعد برنامه بازرآفرینی ۶ بعد (دو سوم مردم) مربوط به مسائل غیرکالبدی بوده و اموری چون حوزه‌های اجتماعی، فرهنگی و نهادی ساکنین محله را به خود اختصاص می‌دهد.

عشایری همچنین اعلام کرده بود که از این رو دو تغییر ساختار سازمانی خود به بخش ارتباط مستقیم با مردم باید صورت یوژای می‌گیرد؛ چرا که محور اصلی برنامه ملی بازرآفرینی محله محوری بوده و محله در به عنوان یک سازمان اجتماعی نظیر می‌شود؛ پس تشکیل مرکز مطالعات اجتماعی، اقداماتی نظیر مطالعات اجتماعی و ارتباطات در این محلات را انجام می‌دهد، امری ضروری محسوب می‌شد.

## وزیر ارتباطات: مردم نسبت به پیام رسان های داخلی کم اعتماد هستند

آذری جهری در خصوص وضع شبکه ملی اطلاعات گفت: این شبکه از نظر معنا به سه لایه مفهوم، محتوا و زیرساخت تقسیم می‌شود. در مورد سه فصل زیرساخت باید بگفت متولی این بخش وزارت ارتباطات است که نقطه گذاری، ما زمان بندی و برنامه ریزی لازم صورت گرفته اما در مورد زمان اجرای محتوا و مفهوم هنوز سندی وجود ندارد و در اندازة دقیق تعیین نشده است. وی در زمینه اینترنت‌اشبه گفت: بنا به فراخور نیازهای ارتباطی و اشکال جدید ارتباطات برای برقراری ربط میان اشیاء، اینترنت اشیاء ظهور کرده که البته وزارت ارتباطات در حال ایجاد قوانین و زیرساخت‌های این نوع از اینترنت است. البته نیازمندی‌های این شبکه به بخش زیرساخت های صنعتی مربوط می‌شود و گرگنه از لحاظ شبکه ای می‌شود وجود ندارد.

وزیر ارتباطات و فناوری اطلاعات درباره حوزه پیام رسان‌ها خاطر نشان کرد: متأسفانه در حال حاضر مردم نسبت به پیام رسان‌ها و شبکه های داخلی کم اعتماد هستند و این مهم سبب می شود که رونق ماهواره و پیام رسان های خارجی بیشتر باشد. درست است که هنوز مردم نسبت به بازار خدمات اینترنتی و مخابرات شبکه ای اجتماعی خارجی مقاومت دارند، اما وظیفه ساست که با مردم صحبت می‌کند، در حال حاضر به نقطه ای رسیده‌ام که اگر فیلترینگ جواب دهد یا ندهد در نظر مردم، ما محکوم هستیم.

وی تأکید کرد: اگر زیرساخت اعتماد را ایجاد کنی و سیاست های رسانه ای عفاف تری داشته باشیم طبیعتا مردم با علقه به وطن از پیام رسان های داخلی استفاده می‌کنند.

آذری جهرمی گفت: در حال حاضر پیام رسان‌های داخلی، ظرفیت‌های لازم را ندارند و ظاهرآ نیاز به سی‌دی‌تی است، اما اگر همه کارها از زیرساخت‌ها باشد باید با مصوبه مجلس اقدام صورت گیرد.

البته اینترنتی و پیام رسان‌های برای دسترسی، ارتقای سیستم امنیتی و به روز رسانی های زیرساخت‌های ضروری مستلزم بودجه های میلیاردی است که گاهی از توان وزارت ارتباطات خارج است؛ البته ما به عنوان متولی حاکمیتی باید از زیرساخت‌ها به پیام رسان‌ها حمایت کنیم.

وی ادامه داد: موتورهای جستجوی داخلی همچون پارس‌جو و یوز نسبت به توانایی هایشان توانسته اند سهمی از بازار را به خود اختصاص دهند. البته آن این سهم محدود در حد است و گفتنی است تصمیمات بر این بود که از این دو موتور سرچند برای اکسپتیم کدگذاری کنند، نسبت زبرا محتوای مخرب کمتری دارد و قابل کنترل هستند.

وزیر ارتباطات و فناوری اطلاعات کشور گفت: در حال حاضر بخش اینترنت خانگی و دردی از خود جدید تعرفه گذاری این بخش رضامندیم ۷۰ درصدی دارند و انتظار ما هم همین بود. شرکت های فروش اینترنت نگران بازگشت سرمایه خود نباشند طبق تغییرات اعمال شده در تعرفه ها باید گفت هر تغییر با تأخیر همراه است.

## تخصیص ۳۰۰۰میلیارد تومان تسهیلات برای توسعه اشتغال روستایی

معاون وزیر کار از تخصیص ۳۰۰۰میلیارد تومان از منابع تسهیلات اشتغال روستائیی تا به حال خبر داد و گفت: نزدیک به ۶۰۰۰ میلیارد تومان طرح بانکه معرفی کردیم و تاکنون بانکها حدود ۱۲۰۰ میلیارد تومان قرارداد طرح با بانک پرداخت ما هستند.

عبسی منصوری در گفتگو با فارس درباره آخرین وضع اختصاص تسهیلات اشتغال روستایی گفت: در سال گذشته ۲۵ درصد از منابع ۱۷۵ میلیارد دلاری که قرار بود معادن ریلی آن آغاز اشتغال روستایی به صورت تسهیلات اعتباری پیدا کند، تخصیص یافت و از آغاز اسسال هم به مبلغ ۵۰۰ میلیارد تومان آن انجام شد. وی ادامه داد: یعنی تا به حال حدود ۶۰۰۰ هزار میلیارد تومان با مشارکت بانکه‌های اختصاص طرح‌های روستایی ایلاخ شده است ولی تاکنون عملاً ۳۰۰۰ هزار میلیارد تومان را اختیار نداشته‌ام.

معاون وزیر کار درباره نظارت‌بر تخصیص درست تسهیلات به طرح‌ها گفت: در نوع نظارت در این زمینه ناشیانه کم که یکی ساله کارا و دیگری کارهای اجرایی و کمیته نظارت استانی است که در سطح ملی به ازای هر استان یک کارشناس به صورت میدانی بازدید می‌کند و به صورت رندوم و علمی کنترل می‌کند. وی ادامه داد: مجموعه مستقر نظارت و کنترل پروژه‌ها را تعریف کردیم که این نظام تک یک پروژه را برای و انحراف رفتار تسهیلات بررسی می‌کند تا در درستی تخصیص منابع در کجا هزینه می‌شود و پیشرفت فیزیکی طرح‌ها را بررسی می‌کنند.ببین ترتیب می‌کنیم.از برای نظر گرفته شده از انحراف در مسیر اختصاص تسهیلات اشتغال روستایی پیشگیری می‌کند.

نماینده افزود: همچنین رسته‌های فعالیت را از قبل روی سرمایه کارا معرفی کردیم و مشخص است که باید کجا سرمایه‌گذاری صورت گیرد که مشروع

ارائه تسهیلات شود، استنباط ما این است که با نظارت‌های انجام شده کمترین

انحراف را خواهیم داشت.

وی با اشاره به اینکه با فرض سرانه اشتغال حدود ۱۰۰ میلیون تومان برای هر شغل تصور می‌کنیم این طرح ظرفیت ایجاد ۱۲۰ هزار فرصت شغلی را در برانده باشد، درباره زمان به سرانجام رسیدن این طرح گفت: ما در دستور رئیس جمهوری قرار داریم تا ظرف ظرف سه ماه اول سال به این طرح‌ها منابع اختصاص یابد و بنا بر برآیند ما بعضی از طرح‌ها به صورت شش ماهه و بعضی یک ساله به نتیجه می‌رسند، اما اینکه دقیقاً بگیریم چه زمانی به نتیجه خواهیم رسید، این را درستی به ما نمی‌دهد. منصوری همچنین درباره رسته‌های که بیشترین تقاضا را برای دریافت تسهیلات اشتغال داشته‌اند، گفت: بخش کشاورزی بیشترین درخواست را داشته است. همچنین در بخش خرید ما درخواست‌هایی داشتیم که مورد تأیید ما نبوده است و وزارت کشاورزی درخواست‌ها و ادعاهای کوچک دام که دو یا سه دام داشته‌اند را تأیید نکرده است.







## حق الناس فرهنگی

آیت‌الله‌العظمی حسین مطهری



معلم سر کلاس وظایفی دارد، از جمله باید مطالعهٔ قبلی داشته باشد، وقت را مراعات کند، درس خودش را بگوید از حرفهای نامرتبط و صرفا سرگرم‌کننده یا ناشایست بپرهیزد. اگر خدای ناکرده به جای اینکه درس بدهد، حرفهای انحرافی بزند، گناهش مثل این است که جهان را کشته باشد: «**من قتل نفسا بغير نفس أو فساد فی الارض فکأنما قتل الناس جمیعا**»(ماندهٔ ۳۲) معنای طاهرش این است که خدا به انسان‌ها شخصیت داده است و فرموده انسان پیش من مثل دنیاست. اگر او را بکشد، مثل این است که دنیا را کشته‌اند و اگر او را زنده کنند، مثل این است که دنیا را زنده کرده‌اند. یک معنا هم امام صادق<sup>(ع)</sup> برای آن می‌کند که اگر کسی دیگری را منحرف کند، مثل این است که جهان را کشته باشد. و چنانچه بتواند بچه‌ای را در راه یابورد و با چوایی را هدایت کند، مثل این است که جهان را زنده کرده باشد!

این که مشهور شده «عمر طلست» خیلی جسامت به عمر است، عمر قیمت ندارد. انسان با این عمر می‌تواند سعادت دنیا و آخرت را بدست بیاورد. بالاترین گناه این است که کسی عوشر را تلف کند. این خیلی بدتر از آن استست که مالش را تلف کند. تلف‌کردن مال مردم، حق‌الناس است و گناه بسیار بزرگی است؛ اما اگر کسی یک منبر دیگری را تلف کند، گناهش خیلی بیشتر است. مخصوصا اگر سسر کلاس حرفهای بی‌ایدانه و ضد دین بزند و بچه‌های مردم را منحرف کند. همین که یک خدشه در ذهن دختر و پسر پیدا شود، بس است که بگوئیم گناهش خیلی بزرگ است. همچنین است یک منبری روی منبر.

منبر باید مفید باشد و وقتی مستمعین از پای منبر بلند شدند، هدایت شده باشند؛ اما اگر منبری نپساعت یا یک‌ساعت به هم بیافد، عمر اینها را گرفته است. اگر پای منبرش شلوغ باشد، هزار ساعت وقت اجتماع را گرفته است. هزار ساعت چندین سال می‌شود و او با یک منبرش هزار ساعت وقت اجتماع را گرفته است. یا در یک جلسه نشسته‌اید و کسی جلسه را با حرفهای بیهوده گرم می‌کند؛ حرفهای که نه نتیجه دنیا دارد و نه نتیجه آخرت. این لغو است و مؤمن نباید از این لغوها انجام دهد. **«فإن الله الموضون، الذین هم فی صلاتهم خاشعون. و الذین هم عن اللغو معرضون»**، (مؤمن، ۲۴). رستگار آن است که نماز با حضور قلب می‌خواند. مؤمن حرف بی‌بهوده ندارد. فرق نمی‌کند بیهوده از نظر چشم یا گوش یا از نظر زبان باشد. تلویزیون یا این فیلم‌هایش باید در روز قیامت جواب دهد. رادیو و تلویزیون باید دانشگاه باشد؛ اگر عمر مردم را بیهوده گرفت، دزدی کرده است!

مدرس حوزه باید برای یک درس چندین سساعت مطالعه کند. بعضی اوقات حضرت امام<sup>(ع)</sup> به من می‌گفتند: «فقه مشکل است و در دیشب هشت ساعت روی این مسأله مطالعه کردم». گاهی استاد بزرگوار ما آقای امام<sup>(ع)</sup> نیز نظری این را می‌فرمودند. پس بدون مطالعه نمی‌شود و باید درس محتوا داشته باشد. طلبه‌ها اگر می‌خواهند امکانات حوزه برایشان حلال باشد، باید درس بخوانند، و الا استفاده از امکانات حوزه دزدی است. این دزدی از بیت‌المال است و خیلی مشکل‌تر از دزدی شخصی است!

همه باید مواظب وقت خود و دیگران باشیم. اگر وقت خودمان را هدر دهیم و ضرر برای دانشگاه و حوزه نباشد، این بیهودگی شارب قیّر دارد؛ و اگر مربوط به بیت‌المال و اجتماع باشد، دزدی است و گناه بزرگی است. مثلا کسی جلسه را گرم می‌کند و یک ساعت بوج گوید؛ در روز قیامت به غیر از حسرت و ندامت چیزی ندارد. یک ساعت وقت سی چهل نفر را گرفته و عمر مردم را دزدیده است؛ لذا باید مواظب عمر دیگران باشیم.

کسی که درس نمی‌خواند، حرام است در خوابگاه دانشگاه یا در مدرسهٔ طلب باشد. وقتی درست است که عمل به وظیفه کند: به راستی درس بخواند و یازی درنیاورد و تبلی نکند. بزرگان اگر حجویار یا در مدرسه دانشتند، الاقل در شبانه‌روز سه چهار ساعت یا بیشتر در این حجره فعالیت علمی داشتند. مطالعه می‌کردند و درس می‌گفتند، وگرنه حجره را تحویل می‌دادند.

**مالکیت منوی**

از قسم دیگری از حق‌الناس فرهنگی این است که کسی مقداری از کسب کتاب و مقداری از آن کتاب می‌آورد و به نام خودش یک کتاب چاپ می‌کند. این دزدی است و حرام است. اگر می‌خواهد دزدی نباشد، باید بگوید این را فلاتی گفته و خیانت نکند؛ اما اگر به نام خودش چاپ کند، دزدی است. بزرگان در کتاب‌هایشان وقتی نمی‌خواهند چیزی را نقل کنند که پس‌ندیده‌اند، نسبت می‌دهند. اگر ندیده باشند، به طبع می‌فهماند که آن جای دیگر گرفته‌ام. گاهی می‌گویند: «قالا:» و گاهی می‌گویند: «حُکِنَ عنه». یعنی اینقدر مراعات می‌کنند. نمی‌خواهد موضوع را به خودش نسبت دهد.

بعضی اوقات کسی برای نرم‌افزارش چندین میلیون خرج کرده و یکی می‌آید و آن را مجانی برمی‌دارد؛ معلوم است که دزدی است. کسی فیلم درست می‌کند و صد میلیون یا بیشتر خرجش می‌کند و ناگهان می‌بیند دیگران آن را برندن و پولش از بین رفت. همهٔ اینها دزدی وقتی بود که در مدرسه دانشتند، الاقل در میان جوان‌ها که قفل فیلم‌ها و نرم‌افزارها را می‌شکنند و بدون اجازهٔ صاحبش استفاده می‌کنند. باید بدانند که این کار جایز نیست. او چندین میلیون خرج کرده و فیلم یا نرم‌افزار را به دست جامعه داده، ما باید از او بخیریم و تصرف در آن مثل تصرف کردن در خانهٔ مردم است. همین‌طور که رفتن به خانهٔ مردم و برداشتن چیزی حرام است، این کار نیز حرام است.

**وظیفه‌شناسی**

اگر شساخت وظیفه و عمل کردن به آن مراعات می‌شدد، الان کشور بهشت دنیا بود. وقتی انقلاب پیروز شد و حضرت امام<sup>(ع)</sup> مدت کمی در تهران ماندند، به قم رفتند تا در آنجا بمانند. مردم از اطراف می‌آمدند و قم خیلی شلوغ شده بود. دسته‌ای در شرکت نفت آمدند و سخت‌وکی آنها گفت: «بیامدیم که بگوئیم از انقلاب چه می‌خواهیم، بلکه آمدیم بگوئیم انقلاب از ما چه می‌خواهد؟» حضرت امام خیلی باروخته و خوشحال شدند و بعد صحبت کردند و خلاصهٔ خوششان این بود که: «انقلاب از شما یک چیز می‌خواهد و آن شناخت وظیفه و عمل کردن به آن است». بسیاری از بدبختی‌ها از این است که شناخت وظیفه نبست.

استاد دانشگاه باید اول وظیفه‌اش را بشناسد، بعد به امید خدا و با این نیت که دانشجو امانتی در دستم هستند و من باید به آنها عمل بیاورم، سر کلاس برود و آنچه وظیفه دارد، بگوید. اگر چنین کرد، مسئول است. افرادی که کتاب‌گانه‌ها را درست کرده‌اند برای این بوده که دانشجو درس بخوانند؛ اگر درس نخوانند، زندگی کردن در آن اتاق حرام است. حجره طلبه‌ها برای این استست که در آن درس بخوانند. زمانی مرحوم آیت‌الله‌العلی نماز آمدند و وضو نداشتند؛ به طلبه‌ای که در مدرسهٔ فیزییه حیدر داشت، گفتند: «شما مرا به یک وضوگرفتن بر سر حوض مدرسهٔ فیزییه مهمان کنید»!

**انصاف**

یکی از فضایل بزرگ، انصاف است. اگر ما انصاف داشتیم، دزدی در جامعه نبود. اگر انصاف در اجتماع حکم‌فرما بود، غیبت و بهمت و شایعه نبود و جامعه یکپارچه خیابانی بود. می‌فرمایند: **«غیبت المرف و نه نفسه حتی لا یرضی لأخیه من نفسه الا بما یرضی لنفسه منه»**؛ «هرچه برای خود می‌پسنیدی برای دیگران نیز همان را بپسند و هرچه برای خود نمی‌پسنیدی، برای دیگران می‌پسند. محتوای این روایت در روایات فراوانی آمده و بیش از پنجاه موردش را مرحوم کلینی در کافی آورده است. این روایات به ما می‌فهماند: اگر دوست نداری کسی به تو خیانت کند، در حق دیگران خیانت مکن؛ اگر دوست نداری کسی پشت پست کلاه بگذارد، کلاه سر مردم مگذارد؛ چنانچه خواتن ظلم نبستی، بس است که ظلم مکن؛ اگر دوست نداری کسی خواتن پشت سرت غیبت کند و ته هم زخم زبان بزنی، پس به دیگران توئین مکن. پشت سرشان غیبت می‌کنی. شایعه‌پراکنی مکن، سخن‌چینی مکن و در یک کلام، انصاف داشته باشی.

آیا می‌خواهی ببینی مؤمن هستی یا نه؟ پس آنچه برای خود می‌خواهی، همان را برای دیگران بخواه و آنچه برای خود نمی‌پسنیدی، برای دیگران می‌پسند. اگر انصاف دارید، مؤمن هستید و اگر انصاف ندارید، مؤمن واقعی نیستید. مؤمن واقعی کسی است که انصاف داشته باشد. بی‌انصافی برای مردم آنچه را برای خود می‌پسنید و نپسندید برای مردم آنچه برای خود نمی‌پسیدید.

**پی‌نوشت‌ها:**

۱. الکافی، ج ۲، ص ۲۱۰

۲. همان ص، ۱۷۰

**اشاره:** یکی از امتیازات مکتب اهل بیت<sup>(ع)</sup>، غنای سرشارش از دعاست که در هر سطح و مرتبتی به وفور از آن برخوردار است و کتاب‌های فراوان ادعیه شیعی شاهد این مدعاست. در این ده‌ها بهره‌مندی از ساده‌ترین نیازها و آرزوها و رفع معمولی‌ترین گرفتاری‌های می‌بینیم تا بالاترین مراحل بندگی و عاشقشی؛ از این روی هر کسی فراخور آگاهی و نیاز درونی و بیرونی خوش می‌تواند از این مجموعه بی‌نظیر برخوردار شود. نیازی به گفتن نیست که یک مسئولیت مهم اهل‌بیت پیامبر<sup>(ص)</sup>، آشناساختن انسان‌ها با حقیقت دین و تفسیر و درست و تبیین جامع آن بوده است. این مهم در هر زمان و مکانی به گونه‌ای انجام می‌شده که «دعا» یکی از آن روشهاست، ضمن اینکه رايِ نحوه ارتباط آن بزرگان با محبوب حقیقی نیز هست. این است که در مجامع دعایی شیعی، افزون بر رازگویی با حضرت حق، انعکاسی از عدله معارف الهی (از قبیل: توحید، نبوت، امامت و ولایت، معاد و بهشت و دوزخ) نیز مشاهده می‌شود؛ به گونه‌ای که در کنار قرآن و حدیث، اصیل‌ترین منبع عرفان و خدانشناسی را تشکیل می‌دهد.

این معارف بلند علاوه بر اینکه موجبات تهذیب نفس را فراهم می‌آورد، بنیادهای فکری و اخلاقی موحدان را ترسیم می‌نماید و وظایف اجتماعی و حتی سیاسی مسلمانان را گوشزد و یادآوری می‌کند. از این روی تک‌بعدی نیست و به جمود و خمود و انزوای مبتدل نمی‌کشد؛اند و همین، یکی از امتیازات درخشان ادعیه اهل بیت<sup>(ع)</sup> از عرفان‌نامه‌هاست که نه منشأ الهی دارند و نه از اصالان حق‌شناس صادر شسده که با زیر و بم روح انسانی آشنا باشند و نه آنها نیازهای راستین و چندانگانه آدمی را می‌نمایند. درحالی که در نیایش‌های اصیل، به همه وجوه انسان توجه می‌شود و ضمن سرشارکردن روح و براوردن نیازهای معنوی او بر برقراری بهترین ارتباط با خدا، راه درست‌زیستن و آزادکردن جان و آبادکردن جهان بازوگی می‌شود. چنین دعایی به تعبیر مرحوم دکتر شریعتی: «آرامشی می‌بخشد که زایندهٔ اشیا تشنگی و نیاز و اضطراب روح آدمی و پاسخ گفتن به کمبودهایی است که در عمق نظرت می‌آید». این است که نیایش برخلاف خمود و به ضعف و مرگ منتهی می‌شود، نیروزا، نشاط‌انگیز و عامل شکفتگی احساس‌ها، عاطفه‌ها و استعدادهای مرموز روح آدمی است.

در میسان اهل بیت، دو بزرگوار در مقوله دعا شخصیت‌تر هستند. امام مؤمنان<sup>(ع)</sup> و نوه گرامی‌اش امام سجّاد<sup>(ع)</sup> که از قضا هر دو نوعیتی بسیار دشوار عهده‌دار مسئولیت امامت و هدایت مسلمانان شدند. از ایسن دو بزرگوار ده‌های فراوانی با مضامین ناب و بسیار عالی نقل شده است که یکی از آنها «دعای ابوحمزه ثمالی» است که معمولا در ماه مبارک رمضان بیشتر خوانده می‌شود و به فرمودهٔ امام خمینی<sup>(ره)</sup>: «از بالاترین مظاهر عبودیت است و دعایی بدین مثابه در لسان عبودیت و ادب بین یالی الله در بین بشر نیست.» آیت‌الله جوادی آملی نیز گفته‌اند: «این دعای نورانی، فریادهای گوناگون و جمله‌های متعددی دارد که همه در یک سطح نیستند؛ چرا که همه دعاکنندگان در یک سطح نیستند. برخی مشکل خوف دارند، برخی در مرحله رجا مشکل دارند؛ برخی دیگر، دامنگیر مشکلات دیگری شده‌اند که این دعای جامع، برای همگان سودمند است. البته بجهتای محوری این دعا همان مسئله توحید است که در خلال این مسائل بازگو می‌شود.»

**رای دعا**

ابوحمزه ثابت بن دینار، مشهور به «ابوحمزه ثمالی»، راوی، محدث و مفسر امامی قرن دوم و از اصحاب امام سجّاد، امام باقر، امام صادق و امام کاظم علیهم‌السلام است. دوران حیات او را حدود سالیان ۸۲ – ۱۵۰ق برآورد کرده‌اند. او اهل کوفه بود و با زید – پسر امام سجّاد<sup>(ع)</sup> مراده داشت و شاهد دعوت و شهادتش بود و سه – پسرش (حجره، نوح و منصور) نیز در همین قیام به شهادت رسیدند. ابوحمزه از فقهای کوفه شمرده شده و روایاتی نیز از او نقل کرده‌اند. از آثار او

### در نیایش‌های اصیل، به همه وجوه انسان توجه می‌شود و ضمن سرشارکردن روح، راه درست‌زیستن و آزادکردن جان و آبادکردن جهان بازگو می‌شود. این است که دعا برخلاف تخذیر، نیروزا و نشاط‌انگیز و عامل شکفتگی احساس‌ها، عاطفه‌ها و استعدادهای آدمی است

## نیایش‌های اصیل، به همه وجوه انسان توجه می‌شود و ضمن سرشارکردن روح، راه درست‌زیستن و آزادکردن جان و آبادکردن جهان بازگو می‌شود. این است که دعا برخلاف تخذیر، نیروزا و نشاط‌انگیز و عامل شکفتگی احساس‌ها، عاطفه‌ها و استعدادهای آدمی است

به تفسیرالقرآن و کتاب النوادر اشاره شده است. وی دعاهای متعددی از امامان آموخته که یکی از آنها دعای امام زین‌العابدین<sup>(ع)</sup> در سجراهای ماه رمضان است که به «دعای ابوحمزه ثمالی» مشهور است و شیخ طوسی<sup>(ه)</sup> در «مصباح المتجھد» آن را آورده است. این دعا را توبه و انابه و تقضر و پرهیزگاری را ترسیم می‌کند و نعمت‌های بزرگی الهی را برای شمارد، دشواری‌های قیر و قیامت و تاریکی و تهایی و سنگینی بار کاهیار را متذکر می‌شود و بر لزوم اطاعت و پیروی از پیامبر اکرم<sup>(ص)</sup> و خاندان معصومش تأکید می‌کرد. همچنین وسعت روزی، انجام حج، محفوظ ماندن از شر شیطان و زمامداران و یکشدن از صفات ناپسند و تبلی و سرگردگی و غم و اندوه درخواست می‌شود. به این ترتیب در آن، گذشته از درسهای خدانشناسی و

***اشاره:** در ادامه بحث در باره*

*سوره مبارکه حمد، سخن به عبادت و صراط مستقیم رسید.*
*اینک دنباله سخن*

**آیا با در رابطه خودمان با خدا**

**باید احتمال نقص بدهیم؟**

ما احتمال واقعا هست و چون هست، باید خودمان را ناقص بدانیم. لازمه این امر آن استست که از خداوند طلب هدایت کنیم. به همین جهت استست که بالااصله می‌گوئیم. ما تو را ستایش می‌کنیم. پس، تو به ما کمک کن و با این حال، راه راست را به بنمای تا کج و معوج نشویم. (صراط‌المستقیم)

باید بده این نکته هم توجه داشت که هیچ راهی، علی‌الاطلاق جز راه خداوند راست نیست. راهی که به راه خدا منتهی نشود، کج است. فکر کنید چند راه داریم که درست است. بله، چند راه داریم. درست گفت‌اند که: «**الطرق الی الله بردست انفس الخلائق**» اما همه انفس خلائق هم یک راه است و آن «صراط‌المستقیم» است. از الف لام «صراط» یعنی استسارط که غیر خدا راست نیست. نگویید: راههایی داریم، یکی هم راه راست است؛ خطوط کج می‌توانن به‌نیابت باشد، اما راست یکی است. آن هم راه خداست. خط مستقیم برای رسیدن به حق نیست. مستقیم نیست.

شیطان و جبرئیل هم ستایش می‌کردند. چه فرقی است بین این دو ستایش؟ ما مرتبه نفس را در کنار نمی‌داریم، فراموش نمی‌کنیم؛ اما ستایش حق به هر زبانی مستقیم می‌کند. شیطان نیست، ستایش یگک راه راست را در راه خود اوست، به ما نشان دهد و نمایان

معادشناسی و تأکید بر مقام نبوت و امامت، جامعترین خواسته‌های هر فرد مؤمن برای سعادت دنیوی و اخروی به زبانی بس شیوا و دلنشین بیان می‌گردد.

دعای مفصل ابوحمزه، مضامین اخلاقی و عرفانی و الایسی دارد و کثرت معارف نهفته در آن، جمعی را واداشسته که شرحی بر آن بنویسند؛ ازجمله: شیخ محمدابراهیم سیزوری، مولی محمدتقی هروی اصفهانی حاتری، سیدحسین موسوی خوانساری، میر معزاللهی اصفهانانی، شیخ شاملی شیرازی در تحفه الاعزه، سیدابوالفضل حسینی در الجوهرة العزیزه، احمد‌زمردیان شیرازی در عشق و رستگاری و شرح محمدعلی خزالی.

جا دارد که این دریای معنویت را با زبانی مفهوم و بیانی رسا در اختیار نسل جدید گذاشت و آنها

# ای دعا از تو، اجابت هم ز تو...

**سیری در دعای ابوحمزه ثمالی**



را با یکی از مهمترین منابع عرفان اصیل اسلامی و معنویت انسانی آشنا کرد. آنچه در پی می‌آید، ترجمه این دعای شریف است به قلم روان استاد زمانی که شرح معنوی‌اش با استقبال چشمگیر علاقه‌مندان روبرو شده است. این بخش با اندک دستکاری، از کتاب «زنده‌مقایته‌الچنان» برگرفته شده که به همت انتشارات اطلاعات در دسترس عموم مردم قرار گرفته است.

\*\*\*

**شناخت خدا به خدا**

معبودا، مسرا به کفرت ادب مکن و به تدبیرت گرفتار مفرما.

که آن خیر یافت نشود جز به نزد تو؟ و از کجا برایم رستگاری بود، درحالی که آن رستگاری دست ندهد جز به یاری تو؟

نه آن کس که نکوی کند، از یاری و مهربانی تو نیاز گردد و نه آن که بدی نماید و بر تو گستاخی آرد و خنودشی تو را فراهم نیآورد، از قلمرو قدرت بیرون رود.

پروردگارا، پروردگارا، پروردگارا، تو را به خودت شناسانم و تو مرا بر خویش، راهنمایی کردی و به سوی خود فرا خواندی؛ و اگر تو نبودی، نمی‌دانستم تو کیستی.

ستایش از آن خداوندی است که هرگاه خواستش، پاسخ دهد، گرچه وقتی مرا خواند کاهلی ورزما. و ستایش از آن خداوندی استست که هرگاه درخواستش کنم، به من بخشد، گرچه وقتی از من قرض خواهد، تنگ‌چشمی نکند!

## معارف

و ستایش از آن خداوندی است که او را ندا کنم، هرگاه برای حاجتی خواهم و برای بیان اسرارام بی‌واسطه یا او خلوت کنم، هر جا که خواسته باشم

و او نیازم برآزد. ستایش از آن خداوندی است که جز او را نخوانم و اگر جز او را خوانم، دعایم اجابت نکند.

و ستایش از آن خداوندی استست که جز او به کسی ایمان ندادم و اگر جز او امید می‌دانستم، امیدم برنمی‌آورد.

و ستایش از آن خداوندی است که مرا به خودش شیرازی در عشق و رستگاری و شرح محمدعلی خزالی.

جا دارد که این دریای معنویت را با زبانی مفهوم و بیانی رسا در اختیار نسل جدید گذاشت و آنها

# سیری در دعای ابوحمزه زمانی بخش اول

این معارف بلند علاوه بر اینکه موجبات تهذیب نفس را فراهم می‌آورد، بنیادهای فکری و اخلاقی موحدان را ترسیم می‌نماید و وظایف اجتماعی و حتی سیاسی مسلمانان را گوشزد و یادآوری می‌کند. از این روی تک‌بعدی نیست و به جمود و خمود و انزوای مبتدل نمی‌کشد؛اند و همین، یکی از امتیازات درخشان ادعیه اهل بیت<sup>(ع)</sup> از عرفان‌نامه‌هاست که نه منشأ الهی دارند و نه از اصالان حق‌شناس صادر شسده که با زیر و بم روح انسانی آشنا باشند و نه آنها نیازهای راستین و چندانگانه آدمی را می‌نمایند. درحالی که در نیایش‌های اصیل، به همه وجوه انسان توجه می‌شود و ضمن سرشارکردن روح و براوردن نیازهای معنوی او بر برقراری بهترین ارتباط با خدا، راه درست‌زیستن و آزادکردن جان و آبادکردن جهان بازگو می‌شود. چنین دعایی به تعبیر مرحوم دکتر شریعتی: «آرامشی می‌بخشد که زایندهٔ اشیا تشنگی و نیاز و اضطراب روح آدمی و پاسخ گفتن به کمبودهایی است که در عمق نظرت می‌آید». این است که نیایش برخلاف خمود و به ضعف و مرگ منتهی می‌شود، نیروزا، نشاط‌انگیز و عامل شکفتگی احساس‌ها، عاطفه‌ها و استعدادهای مرموز روح آدمی است.

در میسان اهل بیت، دو بزرگوار در مقوله دعا شخصیت‌تر هستند. امام مؤمنان<sup>(ع)</sup> و نوه گرامی‌اش امام سجّاد<sup>(ع)</sup> که از قضا هر دو نوعیتی بسیار دشوار عهده‌دار مسئولیت امامت و هدایت مسلمانان شدند. از ایسن دو بزرگوار ده‌های فراوانی با مضامین ناب و بسیار عالی نقل شده است که یکی از آنها «دعای ابوحمزه ثمالی» است که معمولا در ماه مبارک رمضان بیشتر خوانده می‌شود و به فرمودهٔ امام خمینی<sup>(ره)</sup>: «از بالاترین مظاهر عبودیت است و دعایی بدین مثابه در لسان عبودیت و ادب بین یالی الله در بین بشر نیست.» آیت‌الله جوادی آملی نیز گفته‌اند: «این دعای نورانی، فریادهای گوناگون و جمله‌های متعددی دارد که همه در یک سطح نیستند؛ چرا که همه دعاکنندگان در یک سطح نیستند. برخی مشکل خوف دارند، برخی در مرحله رجا مشکل دارند؛ برخی دیگر، دامنگیر مشکلات دیگری شده‌اند که این دعای جامع، برای همگان سودمند است. البته بجهتای محوری این دعا همان مسئله توحید است که در خلال این مسائل بازگو می‌شود.»

و ستایش از آن خداوندی است که بر من بردباری کند، چندان که گویی گاهی از من سر نزنه است؛ از این رو پروردگرم ستوده‌ترین است به نزد من و سزاورترین من به ستایش من.

خداوندان، همانا راههای مقصود را به سویت آشکار و هموار بای و چشمه‌ساران امید را به سویت سرشار و یاری‌بخش، به فضل را برای آرزومندان روا بینم و درهای نیایش را برای فریادکنندگان به درگاهت گشوده بای؛ و دلم که تو برای امیدواران در جایگاه اجابت و پیاپی، به درگاهت درگاهت فریادرسی هستی. و همانا در تایلین به درگاه جود و احسانت و رضا به قضایت، بهترین عوضی است از درغ تنگ‌چشم‌های بی‌نیازی و غنایی است از دارایی بی‌ابطالان و سودجویان؛ و به‌راستی که کوچنده به درگاه تو راهش نزدیک است و تو با آفریدگانت پوشیده نیستی جز اینکه کردارشان حجاب میان آنان و توبه شود.

به‌راستی که با درخواستم، آهنگت تو کردم و با نیازم رو به تو نهاده‌ام، و از درگاه تو یاری خواهم و به نیایشت توسل جویم، با آنکه نه سزاور باشم که نیایشم شونی و نه شایسته که از گناهم درگذری، بلکه آمدنم به درگاهت زان روست که به بزرگواری و کرمّت اطمینان دارم و به وعدهٔ راست، آرمیدم و به یکتایی گرویدم، و به یقین شناختم که جز تو پروردگاری ندارم و جز تو یگانه بی همتا مرا معبودی نباشد. خداوندان، یوئین آن گونه‌ی که گفتارت حق است و وعده‌ات راست [که گفته‌ای]: «از فضل خدا بخواهید که آن نسبت به شما مهربان است.» و ستایش از آن خداوندی استست که هرگاه درخواستش دهی و از دش دروغ روزی، درحالی که

## عبادت و هدایت

تویی بسیار بخشنده عطایا بر ساکنان قلمروت، و تویی آن که با مهر و رأفت بدانان عنایت فرمای.

**شناختم دلیل بر هستی توست**

معبودا، مرا به دوران خردسالی‌ام با نعمت و نیکی‌ات پروریدی و به دوران کهنسالی‌ام نامور کردی، پس ای آن که در دنیایم با بخشش و نیکی و عطایش پرورد و در آخرتم به عفو و کرمش اشارت فرمود؛

سزوردا، شناخت و معرفتم دلیل بر هستی توست و محبت به تو، شفیع من است به درگاه تو. و من به رهنمایی این دلیل به سویت مطمئنم و به شفاعت این شفیع، به درگاه تو آسوده خاطرم.

سزورودا، تو را به زبانی می‌خوانم که گناهش از

گفتار ناتوان ساخته.

پرووردگارا، تو را با دلسی می‌خوانم که جرم و جریرتش آن را تباه

ساخته و جریرتش آن را تباه ساخت و شفیقه و امیدوار و هراسانم.

سزوردا، چون به گناهم نگرم، بیمناک گردم و چون به بزرگواری‌ات نظر کنم، طمع روزم پس اگر درگذری، بهترین مهربانی و

اگر کفیری دهی، ستمگر نیستی. خداوندان، چنتم در گستاخی سؤالم از درگاه تو، تنها بخشندگی و بزرگواری توست، هرچند که کردارم تو را ناخشنود سازد؛ و خیرم به هنگام دشواری‌ها، کرامت مهر و دلنوازی توست، هرچند که ازمنی اندک دارم. و به‌راستی امیدوارم که با وجود مهربانی و بزرگواری‌ات، نویدم نسیاز. پس امیدم برآور و دعایم بشنوا ای بهترین کسی که نیایشگران روا خوانند و برترین کسی که امیدواران بدو امید بندند.

سزورودا آرزویم بزرگ و کردارم زشت است. پس تو از عفو خویش به انشادهٔ آرزویم بخشش و مرا به بدترین کردارم مگر که همانا بخشنندگی‌ات برتر از کفر گنهکاران، و بردباری‌ات بزرگتر از کفر تفسیرکاران است.

سزوردا، من به فضل پناه جست‌ام و از تو به سوی تو گریختم. از تو می‌خواهم که نسبت به کسی که به تو گمان نیک بزد، به وعده عفو و کرمت وفا کنی. پروردگارا، من چیستم و چه ارزوم؟ مرا به فضل خویش بخشای و بر من عفو و گذشت آر. پروردگارا، مرا در پردات بپوشان و از نکوهمم درگذر؛

به بزرگواری ذات تو سوگند که اگر غیر تو امروز بر گناهم ای می‌شد، هرگز آن گناه از من سر نمی‌زد! و اگر از شتاب کفر می‌ترسیدم، آن دوری می‌جستم، نه از آن رو که تو خوارترین ناظران و بی‌مقدارترین آگاهان برمی، بلکه بدان رو که ای پروردگارم، تو بهترین عیب‌پوشان و درست‌حکم‌ترین داروان و گرامی‌ترین گرامیان و بسیار پوشانندهٔ زشتی‌ها و آرمزندهٔ گناهان و ذاتی به نپاه‌ها هستی. گناه را با بزرگواری‌ات می‌پوشانی و کفر را با بردباری‌ات به تأخیر می‌افکنی، پس ستایش از آن توست. بر بردباری‌ات در عین دانش، و بر گذشتت در عین توانایی، و بردباری تو مرا در ناقمات‌ای بی‌پروا کرده و پرده‌پوشی‌ات، مرا کم‌آزرم نموده و شناختم به وسعت نعمت و بزرگی عفو، مرا بر انجام خورهای تو شتاب داده است.

ای بردبار، ای بزرگوار، ای زنده، ای قائم به امور خلق، ای آزمندهٔ گناهان، ای پذیرندهٔ توبه، ای بزرگبخش، ای دیرین احسان، ای بخشندهٔ کجاست پرده‌پوشی زیبای تو؟

## امام خمینی<sup>(ره)</sup> دعای ابوحمزه را بالاترین مظاهر عبودیت است و دعایی بدین مثابه در لسان عبودیت و ادب بین یدی الله در بین بشر نیست. آیتالله جوادی آملی: این دعای جامع، برای همگان سودمند است و بحث محوری‌اش توحید است که در خلال این مسائل بازگو می‌شود

<span> </span>	<span> </span>
<div>کجاست گذشت والای تو؟</div>	
<div>کجاست گشایش نزدیک تو؟</div>	
<div>کجاست دادرسی سریع تو؟</div>	
<div>کجاست رحمت گستردهٔ تو؟</div>	
<div>کجاست دهنش‌های شایان و افزون تو؟</div>	
<div>کجاست بخشش‌های گوارای تو؟</div>	
<div>کجاست نگرهی‌های والای تو؟</div>	
<div>کجاست فضل بزرگ تو؟</div>	
<div>کجاست نعمت‌های بزرگ تو؟</div>	
<div>کجاست احسان دیرین تو؟</div>	
<div>کجاست بزرگواری تو؟</div>	
<div>ای بزرگوار، به‌حق کرمّت و به‌حق محمد و خاندان محمد، راهی‌ام ده و به رحمت رستگارم کن.</div>	
<div>ادامه دارد</div>	

ماست، کسی که از نعمت ولایت برخوردار است، در نعمات دیگر هم مستغرق است. ولایت، در تعبیری کوتاه، سیر صعودی من الخلق الی الحق است، برخلاف «نبوت» که سفر من الحق الی الخلق است، از خلق به حق رفتن بالاتر است؛ و ولایت از حق به خلق آمدن؛ اولی ولایت است و البته بالاتر از نبوت است. اگر کسی از خلق به حق برود و برسد، منطقا همه چیز دارد. انسان وقتی به حق برسد، معنوی خدایان می‌شود. ولایت، درست و خوب گفته است، اگر بفهمد چه گفته است، به دست شهادت می‌آید که «غیر المغضوب علیهم» و **لا الضالین**، اشاره به **گروه و صفی** است.
کسی که ضال است، مغضوب می‌شود و به دست مغضوب می‌ماند. ولایت برای هر کس که ضال است، «الهدای» یعنی هدایت در راه است. «غیر المغضوب علیهم» و **لا الضالین**، اشاره به **گروه و صفی** است.
کسی که ضال است، مغضوب می‌شود و به دست مغضوب می‌ماند. ولایت برای هر کس که ضال است، «الهدای» یعنی هدایت در راه است. «غیر المغضوب علیهم» و **لا الضالین**، اشاره به **گروه و صفی** است.
کسی که ضال است، مغضوب می‌شود و به دست مغضوب می‌ماند. ولایت برای هر کس که ضال است، «الهدای» یعنی هدایت در راه است. «غیر المغضوب علیهم» و **لا الضالین**، اشاره به **گروه و صفی** است.
کسی که ضال است، مغضوب می‌شود و به دست مغضوب می‌ماند. ولایت برای هر کس که ضال است، «الهدای» یعنی هدایت در راه است. «غیر المغضوب علیهم» و **لا الضالین**، اشاره به **گروه و صفی** است.
کسی که ضال است، مغضوب می‌شود و به دست مغضوب می‌ماند. ولایت برای هر کس که ضال است، «الهدای» یعنی هدایت در راه است. «غیر المغضوب علیهم» و **لا الضالین**، اشاره به **گروه و صفی** است.
کسی که ضال است، مغضوب می‌شود و به دست مغضوب می‌ماند. ولایت برای هر کس که ضال است، «الهدای» یعنی هدایت در راه است. «غیر المغضوب علیهم» و **لا الضالین**، اشاره به **گروه و صفی** است.

کسی که ضال است، مغضوب می‌شود و به دست مغضوب می‌ماند. ولایت برای هر کس که ضال است، «الهدای» یعنی هدایت در راه است. «غیر المغضوب علیهم» و **لا الضالین**، اشاره به **گروه و صفی** است.

## روزه، تجربهٔ تازه

**امام موسی صدر**



مؤمنان! دگر بار، رمضان مبارک فرا رسیده است؛ با شبهای الهام بخش، روزهای آموزنده و فضای آرزوهای شامختار و عبرت‌هایش که مایهٔ جدیت و نظم است.

دگر بار روزه می‌گیریم، شب زنده‌داری می‌کنیم، شاعران را دوجندان می‌کنیم و سرانجام عید را با شادمانی و خشنودی جشن می‌گیریم و پس از آن به زندگی عادی بازمی‌گردیم. بدین سسان سالها تکرار و بر حجم خاطرات افزوده می‌شود؛ اما بیم آن

می‌رود که روزه به عادت بی‌روح و شعایر آن به ستهایی سرگرم کننده بدل و ماه رمضان از همهٔ معانی اصیلی‌اش تهی شده باشد. با نگاهی سریع درمی‌یابیم که این مشکل، مسئلهٔ همهٔ عبادات و همهٔ مناسبت‌هاست. این آفت به همهٔ عبادات و ایام راه یافته و اماکن مقدس و شع



























## امام جمعه جدید شیراز: به عنوان یک سرباز در خدمت مردم هستم



سروس شهرستانها: نمازگزاران جمعه

شیرازاز گفت: به عنوان یک سرباز برای پیشرفت استان فارس در خدمت مردم خواهم بود.

حجت‌الاسلام والمسلمین لطف‌الله ذکام در آیین معارف‌اش که به حضور استاندار فارس و جمعی از مسئولان کشور و استانی برگزار شد، گفت: فارس همواره دارای جایگاه والایی در بخش‌های نماینده ولی فقیه دراستان فارس قبل از حضور در شورای اداری استان هم توسعه داد.

وی با اشاره به اینکه توسعه در سایه وحدت شکل می‌گیرد، گفت: اگر می‌خواهیم به اهداف والا برسیم باید متحد باشیم و وحدت رمز اصلی است.

او با بیان اینکه استفاده از ظرفیت‌های استان فارس، منوط به یک اراده جمعی است، افزود: امیدوارم با همصدایی همه مجموعه‌ها رضایت خاطر رهبری امام زمان(عج) فراهم شود، زیرا اگر می‌خواهیم به اهداف والای انقلاب برسیم، باید دستان در دست هم باشد و وحدت رمز اصلی است.

نماینده ولی فقیه دراستان فارس قبل از حضور در شورای اداری استان فارس با حضور در گلزار شهدای شهر شیراز با شهدا تجدید میثاق کرد.

## آزادی ۱۲۰۰ زندانی با کمک‌های مردمی

سرویس خیرزنیس سازمان زندان‌های کشور از آزادی ۱۲۰۰ زندانی با کمک‌های مردمی در برنامه ماه سال گذشته خبر داد.

اصغر جهانگیر با حضور در نخستین شب اجرای برنامه ماه عسل در ماه رمضان اسامی ضمن تقدیر از پوشش مردمی برای آزادسازی زندانیان افزود:

با کمک‌های مردمی که پارسال جمع آوری شد، ۱۳۳۲ زندانی طعم آزادی را چشیدند. وی گفت: آزادی این شمار زندانی کار بسیار بزرگی بود که با همت و بزرگواری مردم رخ داد.

رئیس سازمان زندان‌ها با ارائه آمار زندانیان آزاد شده، اضافه کرد: ۳ درصد

از زندانیان آزاد شده را در ۲۵ نفر بودند، زنان تشکیل می‌دادند که ۱۹ نفر آنان

خانه در بودند. وی افزود:میانگین جهانی زنان زندانی۷ درصد و در کشور ما ۳ درصد است و این نشان دهنده پابندی زنان جامعه ما به قانون و فرهنگ و

خانواده است. جهانگیر ادامه داد: ۶۴ درصد زندانیان آزاد شده متاهل هستند که ۱۶۹۹ فرزند هم دارند و بازگشت این زندانیان به خانواده‌ها، یعنی تأمین امنیت

روانی و اجتماعی همه اینها.

او با تأکید بر توسعه اقدامات تأمینی و تربیتی در زندان‌ها و ضرورت

حمایت از خانواده‌های زندانیان ادامه داد:کمک به زندانیان و خانواده‌های آنان یک برنامه همیشگی در سازمان زندان‌هاست چرا که بیشترین احساس و آسیب

زندانیان را کارکنان این سازمان درک می‌کنند. مشاور رئیس دستگاه قضا گفت:

حدود ۱۸ هزار زندانی مالی در زندان‌ها دارد که به علت جرائم جزایم قصاص کرده قبیل ورشکستگی‌های مالی، ضمانت و حوادث کارگاهی در زندان‌ها هستند. وی

گفت: سه هزار نفر از این زندانیان محکومان مهره هستند که به علت ناتوانی در پرداخت در زندان به سر می‌برند. جهانگیر تأکید کرد: سازمان زندان‌ها با تمام

توان خود به خانواده‌های زندانیان و ایجاد شرایط مالی زندانیان کمک می‌کند

تا آن جایی که شایکی خصوصی وجود دارد و مساله یک حقوق فردی و حق الناس است، سازمان زندان‌ها و هیچ بخش دیگر حاکمیت نمی‌تواند ورود پیدا

کند، چرا که باید حقوق شایکی تأمین شود.

## رسیدگی به شکایت خانواده شهدای حادثه تروریستی در شعبه ویژه امور بین الملل

سرویس خبر: رئیس کل دادگستری استان تهران از رسیدگی به شکایت خانواده معظم شهدای حادثه تروریستی علیه آمریکا و عربستان در شعبه ویژه

امور بین‌الملل دادگستری تهران خبرداد.

غلامحسین اسماعیلی اظهارداشت: در دادگستری استان تهران شعبه ویژه امور بین‌الملل با عنوان رسیدگی به موارد بین‌الملل وجود دارد که دادخواست

این خانواده‌ها در این شعبه رسیدگی می‌شود.

وی افزود: دعوی دیگری از سوی هموطنان علیه دولت آمریکا نیز مطرح بوده که منتهی به صدور رای شده است.

## عربستان ۲ صباد بشویشی را آزاد کرد

سرویس شهرستانها: مدیرویلاط عمومی اداره کل شیلات بوشهر گفت: ۲ صباد جزیره خارگ از ویلاط این استان که از سوی گارد ساحلی عربستان

دستگیر شده بودند، امروز آزاد شدند.

ادشیر یاراحمدی افزود: قایق این صبادان ششم آبان ۹۶ برآثر جزر و مد

دریا وارد مریضی کشورعربستان شده بود که گارد ساحلی این کشور اقدام به

دستگیری آنان کرد. وی ادامه داد: این صبادان پس از طی دوره محکومیت و براساس رازینوی های مسئولان وزارت امور خارجه دو طرف، آزاد و صبح امروز

وارد آب‌های جزیره خارگ شدند.

## دستگیری سارق کی قربانیان خود را با خوردنند داروی بیهوشی شکار می کرد

سرویس حوادث: سارقی که سوسوه‌های خود را از طریق ششایی بابت انجام کارهای خدماتی یا طرح

دوستی مورد شناسایی قرار داده و پس از جلب اعتماد، با خوردنند قرص و

داروی بیهوشی آن‌ها را بیهوش کرده و اقدام به سرقت اموالش می‌کرد،

باردایی پلیس آگاهی تهران بازداشت شد و قاضی پرونده با صدور دستور

چاپ عکس وی از شکات خواست

برای اعلام شکایت به پایگاه سوم پلیس آگاهی تهران بزرگ مراجعه

کند.

سرهنگ یاراحمدی سرپرست پلیس آگاهی تهران با بیان این خبر گفت: ۱۸ فروردین پرونده‌ای

موضوع سرقت منزل از کلاتری ۱۳۵ یوسف آباد به پایگاه سوم رسید

و تهران بزرگ ارجاع شد که طی آن سارق پس از بیهوش کردن

صاحبخانه و دیگر افراد حاضر در خانه اقدام به سرقت و غصب نقد، طلا و یک خودرو مسواری پرشیا

کرده است. مالباخته به کارآگاهان دادسرای ناحیه ۲۴ تهران دستور انتشار

بدون پوشش تصویر متهم را درآباد ساخننام سیکتوم به نام مهدی،

درآباد خانه در حال فرار بود؛ پس از پایان کار و صرف شام، او اقدام به

پایگاه سوم پلیس آگاهی تهران بازداشت شد و قاضی پرونده با صدور دستور

چاپ عکس وی از شکات خواست

برای اعلام شکایت به پایگاه سوم پلیس آگاهی تهران بزرگ مراجعه

کند.

سرهنگ حمیدرضا یاراحمدی سرپرست پلیس آگاهی تهران بزرگ

گفت: در آن‌ها، فردی در پوشش دوست اقدام به سرقت یک خودرو

پراید کرده بود؛ شایکی این پرونده نیز به حذود ماه پیش شنخصی

به نام مهدی که به عنوان سارق، به مغازه آرایشگری من مراجعه می‌کرد،

شامگاه ۲۸ فروردین به مغازه من در خیابان رسالت خیابان مدائن آمد و

حساب کرده است، ۵۰ هزار تومان داخل کارگاهان بسا انجام اقدامات

## اعلام حمایت نمازگزاران جمعه از مردم فلسطین

سرویس شهرستانها: نمازگزاران جمعه در چندشهرکشورمان به عنوان یک مردم فلسطین راهپیمایی کردند.

مردم استان زنجان در اعتراض به کشتار وحشیانه مردم فلسطین درجریان راهپیمایی بازگشت و انتقال سفارت آمریکا به قدس در حاشیه اقامه نماز عبادی – سیاسی جمعه شعارهای مرگ بر آمریکا و مرگ بر اسرائیل سر دادند.

روزه‌داران با شعارهای مرگ برآمریکا و مرگ براسرائیل، انتقال سفارت آمریکا به قدس را محکوم و سردمداران کاک سفید را تشریک جنایات رژیم جعلی اسرائیل در کشتار مردم بی دفاع فلسطین اعلام کردند.

روژه داران گلستانی پس از اقامه نماز جمعه در محکومیت انتقال سفارتخانه اسرائیل به بیت‌المقدس و کشتار مردم غزه تظاهرات کردند.

مردم گلستان در نخستین جمعه از ماه مبارک رمضان با فریاد مرگ براسرائیل

## مراقب کلاهبرداران سایبری در شبکه‌های اجتماعی باشبید

سرویس حوادث: رئیس پلیس فتای تهران بزرگ با بیان اینکه سال‌های گذشته تعداد سواستفاده سامییری از آساحسات پاک روزه‌داران در ماه مبارک رمضان بودیم، افزود: تردد جم‌آوری کمک برای خانواده‌های نیازمند یکی از شگردهایی است که مجرمان سایبری با تبلیغات فراوان در شبکه‌های اجتماعی از آن بهره می‌برند.

سرهنگ توح کرمی‌افزود: در ماه مبارک رمضان برخی از افراد شیاد و سودجو با طراحی سایت، کانال و گروه‌ها در شبکه‌های اجتماعی درصدت شتویق و ترغیب کاربران به همکاری در امور خیریه و کمک به خانواده‌های کم بضاعت

در قالب طرح ایام و خیرین اقدام به جمع آوری نذر و وجوه شهروندان در فضای مجازی می‌کنند وی گفت: شهروندان به هیچ عنوان قرب این دست

تبلیغات را در فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی نخورند و برای کمک به نیازمندان حتما از طریق موسسات شناخته شده و معتبر پس از حصول اطمینان

اقدام به واریز وجه کنند تا کمک‌های آن‌ها به دست افراد نیازمند برسد. وی با بیان اینکه فینشیک نیز از شگردهای این مجرمان در سال‌های گذشته بوده است،

افزود: در این ترددین مردم سایبری برای در درگاه جعلی بانک هدایت کرده و با سرقت اطلاعات بانکی، حساب بانکی فرد را خالی می‌کنند.

## کشف ۴۰۰ میلیارد ریال کالا، ارزو طلای قاچاق در فرودگاه‌ها

سرویس حوادث: رئیس پلیس فرودگاه‌های کشور با بیان اینکه ارتقای امنیت یکی از اولویت‌های اصلی پلیس فرودگاه‌ها است از استقرار ۵۷ پلیس فرودگه در کشور خبر داد.

سردار حسن مهری فرمانرواف پلیس فرودگاه‌های کشور، افزود:

با وجود نامی در کشورهای اطراف تلاش همکاران در مرزا و پلیس فرودگاه‌های کشور، امنیت

فرودگاه‌ها ۱۰۰ درصد تأمین شده است. وی با اشاره به اینکه قبل از ۵۶ فرودگه کشور پلیس فرودگه

مستقر بود، افزود: با استقرار پلیس فرودگه کاشان این آمار به ۵۷ فرودگه رسید.

او اضافه کرد: پارسال در کل فرودگاه‌های کشور ۴۰۰ میلیارد ریال

انواع کالا، ارز و طلای قاچاق کشف شد که این آمار نسبت به سال ۹۵ یک

و نیم برابر رشد داشته است.

## حادثه در معدن زغال سنگ نور

## با یک کشته و ۳ مجروح

سرویس شهرستانها: رها شدن چوب مهار در معدن زغال سنگ روستای «دیزین کلاهی منطقه «الویج» شهرستان نور در استان مازندران سبب کشته شدن یک کارگر و زخمی شدن سه تن دیگر شد. شهروان ذوقفاری بخشدار چمستان

نور اظهار داشت: آسیب‌دیدگان حادثه با حضور تکسین‌های جمعیت‌هالا احمر

و مرکز حوادث و فوریت‌های پزشکی برای درمان به بیمارستان منتقل شدند.

## جرایم تعزیرات بازدارنده نیست

سرویس خبر: رئیس مرکز گنده‌های مشترک اداره کل تعزیرات حکومتی استان تهران گفت:

جریمه ۸۰ هزار تومانی درج نکردن قیمت و ۶۰ هزار تومانی اید نکردن فاکتور به هیچ وجه بازدارنده نیست

و متخلفان خضرزدن این جرایم را برداشت کنند و به تخلفات خود ادامه دهند.

بهمن حسن بیگی در گفتش کث تعزیرات که به اتفاق مسئولان سازمان حمایت از مصرف‌کنندگان و

کارشناسان اصناف در منطقه عرضه لوازم خانگی در «امین شهر» برگزار شد، تذکر دیگری شد. شهروان دستگه‌های نظارتی

باید گزارش تخلفات را به تعزیرات ارسال کنند تا ما رسیدگی کنیم.

وی گفت: در پی نوسان قیمت ارز پرورنده‌های بسیاری زیادی از تخلفات به تعزیرات ارسال شد و

دستگاه‌های نظارتی در رسیدگی محدودیت دارند.

حسن بیگی افزود: در این بازار شاهد افزایش قیمت‌ها هستیم.

### اگهای حوادث

### آوار مرگ در خیابان نیاوران

سرویس حوادث: سخنگوی آتش‌نشانی از ریزش آوار در خیابان نیاوران

خبرداد و گفت: چهار نفر زیرآوار جان باختند.

سید جلال محلل اگهای درباره جزئیات این حادثه اظهار داشت: حادثه ریزش‌آوار در خیابان نیاوران، بالای از خیابان پارس به سامانه ۱۲۵ اعلام شد که به سرعت

آتش‌نشانی و آتشیگاه آتش‌نهایی به محل حادثه اعزام شدند.

او ادامه داد: محل حادثه قطعه زمینی به وسعت ۳۰۰ مترمربع بود که عمق

چهار متر گویدراری شده بود؛ به گفته شاهدان عینی به دلیل این که دیروز تعطیل بود در آن فعالیت عمرانی انجام نمی‌گرفت و کارگران مشغول نظافت محوطه

کارگاهی بودند که به یکباره بخشی از دیواره ضلع جنوبی تخریب شد.

وی اضافه کرد:اطلاعات اولیه حاکی از آن بود که شماری از کارگران زیرآوار محبوس هستند که آتش‌نشانی به سرعت عملیات جستجو و خاکبرداری را آغاز

کردند و محوطه شندید یکپ در مرد که بین ۳۰ تا ۳۵ تن داشتند. از زیر آوار خارج کنند.

ملکی اضافه کرد: با ادامه عملیات، آتش‌نشانیان دو نفر دیگر را نیز از زیر آوار خارج کردند و هر چهار نفر تحویل عوامل اورژانس شدند که

پس از معاینات اولیه مشخص شد هر چهار نفر به علت شدت جراحات جان خود را از دست داده‌اند.

وی گفت: در پی نوسان قیمت ارز پرورنده‌های بسیاری زیادی از تخلفات به تعزیرات ارسال شد و دستگاه‌های نظارتی در رسیدگی محدودیت دارند.

حسن بیگی افزود: در این بازار شاهد افزایش قیمت‌ها هستیم.

سرویس شهرستانها: مصرف قارج سمی ۸ کشته و ۴۹۹مسموم بر جاکذاشت

سرویس شهرستانها: مصرف قارج سمی تاکنون ۲۹۹ نفر را پنج استان غربی مسموم و برای بیمارستان در هفت قربانی هم گرفت.

صداهای نفر از مردم غرب کشور، که به دنبال بازنگری‌های خوب اخیر هوس

گرش در طبیعت سرسبز و خوردن گیاهان بهاری کرده بودند، با یک بی‌احتیاطی

کوچک راهی بیمارستان شدند.

خطر از سایه نوزد بیشتر آنها گذشته است اما برای برخی دیگر حتی از پزشکان

هم کار ساخته چون قارج سمی یک دکان آن را از کار انداخته بود.

به دلیل مصرف قارج سمی دام اخیر ۲۹۹ نفر در استان‌های کرمانشاه، کردستان، لرستان، آذربایجان غربی و زنجان مسموم و راهی بیمارستان شدند و ۸

نفر هم پراختند. طبق اعلام معاون استاندار کرمانشاه، پنج جانیاتحه و ۲۳۲ نفر از مسوومان اهل این استان هستند.

مجتبی خالدی، سخنگوی اورژانس کشور هم گفت: ضبط شد.

مصرف قارج سمی ۸ کشته و ۴۹۹مسموم بر جاکذاشت

سرویس شهرستانها: مصرف قارج سمی تاکنون ۲۹۹ نفر را پنج استان غربی مسموم و برای بیمارستان در هفت قربانی هم گرفت.

صداهای نفر از مردم غرب کشور، که به دنبال بازنگری‌های خوب اخیر هوس

گرش در طبیعت سرسبز و خوردن گیاهان بهاری کرده بودند، با یک بی‌احتیاطی

کوچک راهی بیمارستان شدند.

خطر از سایه نوزد بیشتر آنها گذشته است اما برای برخی دیگر حتی از پزشکان

هم کار ساخته چون قارج سمی یک دکان آن را از کار انداخته بود.

به دلیل مصرف قارج سمی دام اخیر ۲۹۹ نفر در استان‌های کرمانشاه، کردستان، لرستان، آذربایجان غربی و زنجان مسموم و راهی بیمارستان شدند و ۸

نفر هم پراختند. طبق اعلام معاون استاندار کرمانشاه، پنج جانیاتحه و ۲۳۲ نفر از مسوومان اهل این استان هستند.

مجتبی خالدی، سخنگوی اورژانس کشور هم گفت: ضبط شد.

مصرف قارج سمی ۸ کشته و ۴۹۹مسموم بر جاکذاشت

سرویس شهرستانها: مصرف قارج سمی تاکنون ۲۹۹ نفر را پنج استان غربی مسموم و برای بیمارستان در هفت قربانی هم گرفت.

صداهای نفر از مردم غرب کشور، که به دنبال بازنگری‌های خوب اخیر هوس

گرش در طبیعت سرسبز و خوردن گیاهان بهاری کرده بودند، با یک بی‌احتیاطی

کوچک راهی بیمارستان شدند.

خطر از سایه نوزد بیشتر آنها گذشته است اما برای برخی دیگر حتی از پزشکان

هم کار ساخته چون قارج سمی یک دکان آن را از کار انداخته بود.

به دلیل مصرف قارج سمی دام اخیر ۲۹۹ نفر در استان‌های کرمانشاه، کردستان، لرستان، آذربایجان غربی و زنجان مسموم و راهی بیمارستان شدند و ۸

نفر هم پراختند. طبق اعلام معاون استاندار کرمانشاه، پنج جانیاتحه و ۲۳۲ نفر از مسوومان اهل این استان هستند.

مجتبی خالدی، سخنگوی اورژانس کشور هم گفت: ضبط شد.

مصرف قارج سمی ۸ کشته و ۴۹۹مسموم بر جاکذاشت

سرویس شهرستانها: مصرف قارج سمی تاکنون ۲۹۹ نفر را پنج استان غربی مسموم و برای بیمارستان در هفت قربانی هم گرفت.

صداهای نفر از مردم غرب کشور، که به دنبال بازنگری‌های خوب اخیر هوس

گرش در طبیعت سرسبز و خوردن گیاهان بهاری کرده بودند، با یک بی‌احتیاطی

کوچک راهی بیمارستان شدند.

خطر از سایه نوزد بیشتر آنها گذشته است اما برای برخی دیگر حتی از پزشکان

هم کار ساخته چون قارج سمی یک دکان آن را از کار انداخته بود.

به دلیل مصرف قارج سمی دام اخیر ۲۹۹ نفر در استان‌های کرمانشاه، کردستان، لرستان، آذربایجان غربی و زنجان مسموم و راهی بیمارستان شدند و ۸

نفر هم پراختند. طبق اعلام معاون استاندار کرمانشاه، پنج جانیاتحه و ۲۳۲ نفر از مسوومان اهل این استان هستند.

مجتبی خالدی، سخنگوی اورژانس کشور هم گفت: ضبط شد.

مصرف قارج سمی ۸ کشته و ۴۹۹مسموم بر جاکذاشت

سرویس شهرستانها: مصرف قارج سمی تاکنون ۲۹۹ نفر را پنج استان غربی مسموم و برای بیمارستان در هفت قربانی هم گرفت.

صداهای نفر از مردم غرب کشور، که به دنبال بازنگری‌های خوب اخیر هوس

گرش در طبیعت سرسبز و خوردن گیاهان بهاری کرده بودند، با یک بی‌احتیاطی

کوچک راهی بیمارستان شدند.

خطر از سایه نوزد بیشتر آنها گذشته است اما برای برخی دیگر حتی از پزشکان

هم کار ساخته چون قارج سمی یک دکان آن را از کار انداخته بود.

به دلیل مصرف قارج سمی دام اخیر ۲۹۹ نفر در استان‌های کرمانشاه، کردستان، لرستان، آذربایجان غربی و زنجان مسموم و راهی بیمارستان شدند و ۸

نفر هم پراختند. طبق اعلام معاون استاندار کرمانشاه، پنج جانیاتحه و ۲۳۲ نفر از مسوومان اهل این استان هستند.

مجتبی خالدی، سخنگوی اورژانس کشور هم گفت: ضبط شد.

مصرف قارج سمی ۸ کشته و ۴۹۹مسموم بر جاکذاشت

سرویس شهرستانها: مصرف قارج سمی تاکنون ۲۹۹ نفر را پنج استان غربی مسموم و برای بیمارستان در هفت قربانی هم گرفت.

صداهای نفر از مردم غرب کشور، که به دنبال بازنگری‌های خوب اخیر هوس

گرش در طبیعت سرسبز و خوردن گیاهان بهاری کرده بودند، با یک بی‌احتیاطی

کوچک راهی بیمارستان شدند.

خطر از سایه نوزد بیشتر آنها گذشته است اما برای برخی دیگر حتی از پزشکان

هم کار ساخته چون قارج سمی یک دکان آن را از کار انداخته بود.

به دلیل مصرف قارج سمی دام اخیر ۲۹۹ نفر در استان‌های کرمانشاه، کردستان، لرستان، آذربایجان غربی و زنجان مسموم و راهی بیمارستان شدند و ۸

نفر هم پراختند. طبق اعلام معاون استاندار کرمانشاه، پنج جانیاتحه و ۲۳۲ نفر از مسوومان اهل این استان هستند.

مجتبی خالدی، سخنگوی اورژانس کشور هم گفت: ضبط شد.

مصرف قارج سمی ۸ کشته و ۴۹۹مسموم بر جاکذاشت

سرویس شهرستانها: مصرف قارج سمی تاکنون ۲۹۹ نفر را پنج استان غربی مسموم و برای بیمارستان در هفت قربانی هم گرفت.

صداهای نفر از مردم غرب کشور، که به دنبال بازنگری‌های خوب اخیر هوس

گرش در طبیعت سرسبز و خوردن گیاهان بهاری کرده بودند، با یک بی‌احتیاطی

کوچک راهی بیمارستان شدند.

خطر از سایه نوزد بیشتر آنها گذشته است اما برای برخی دیگر حتی از پزشکان

هم کار ساخته چون قارج سمی یک دکان آن را از کار انداخته بود.

به دلیل مصرف قارج سمی دام اخیر ۲۹۹ نفر در استان‌های کرمانشاه، کردستان، لرستان، آذربایجان غربی و زنجان مسموم و راهی بیمارستان شدند و ۸

نفر هم پراختند. طبق اعلام معاون استاندار کرمانشاه، پنج جانیاتحه و ۲۳۲ نفر از مسوومان اهل این استان هستند.

مجتبی خالدی، سخنگوی اورژانس کشور هم گفت: ضبط شد.

مصرف قارج سمی ۸ کشته و ۴۹۹مسموم بر جاکذاشت

سرویس شهرستانها: مصرف قارج سمی تاکنون ۲۹۹ نفر را پنج استان غربی مسموم و برای بیمارستان در هفت قربانی هم گرفت.

صداهای نفر از مردم غرب کشور، که به دنبال بازنگری‌های خوب اخیر هوس















## ترس از رها شدگی



برخی از افراد از ترس رها شدن و تنها ماندن به شریک زندگی شان خیانت می کنند. شاید این موضوع برایتان عجیب باشد. اما گاهی ترس از تنها ماندن در یک رابطه آنچنان عمیق است که فرد را تشویق می کند تا خارج از رابطه اش به دنبال پناهگاهی باشد تا اگر این اتفاق برایش افتاد بتواند با آن کنار بیاید. در این متن من نگاه عمیق تری به علت ها و پیامدهای ترس از رها شدگی و راه های غلبه بر این ترس را بیان می کنم. این موضوع برای داشتن رابطه ای سالم بسیار اهمیت دارد.

ترس از تنها ماندن و عدم اعتماد به نفس دو پارامتری هستند که احتمال خیانت در یک رابطه عاطفی را افزایش می دهند. زندگی با چنین ترسی همواره منجر به یک رابطه ناسالم می شود. طرف مقابل رابطه باید با خیانت کنار بیاید و خود فرد نیز همواره با عذاب وجدان زندگی می کند.

در صفحه ۶ بخوانید



۲۰۰ میلیون دندان پوشیده داریم!  
صفحه ۲



پیشنهاد سرانیز: گردپلو  
صفحه ۴



خوردنی هایی برای افزایش جذب آهن  
صفحه ۵



آیا باید بچه دیگران را تربیت کنید؟  
صفحه ۷

## با کودک بدخون چه کنیم؟



صفحه ۷

## ۱۰۰۰ پیک تکه آسمان



حمد و سپاس خداوندی را که یکی از آن راهپا که در برابر ماگشوده، ماه خود، ماه رمضان است، ماه صیام و ماه اسلام، ماه پاکیزگی از آلودگی ها، ماه رهایی از گناهان، ماه نماز، ماهی که در آن قرآن نازل شده، قرآنی که راهنمای مردم است و نشانه آشکار هدایت است و تمیز دهنده حق از باطل است. پس به حرمت بی شمار و فضیلت بسیاری که بدین ماه ارزانی داشت، برتری آن را بر دیگر ماهها آشکار ساخت. برای بزرگداشت آن، هر چیز را که در دیگر ماهها حلال داشته بود، در این ماه حرام کرد... الهی؛ شناخت فضیلت این ماه و بزرگداشت حرمت آن و پرهیز از هر چه در این ماه ما را از آن منع کرده ای به ما الهام کن و ما را به روزه داشتن یاری ده؛ انسان که اعضای بدن خویش از معاصی تو باز داریم و در آنچه سبب خشنودی توست به کار داریم.

دعای چهل و چهارم صحیفه سجاده

خاطرات، پیشنهادها و نظرات خود را برای ما ارسال کنید  
روی پاکت نامه بنویسید: مربوط به ضمیمه خانواده  
ایمیل ضمیمه خانواده روز نامه اطلاعات (ویژه خوانندگان)  
khanevadeh@ettelaat.com  
شماره تماس: ۲۹۹۹۴۵۸۱

## ۱۰۰۰ پیچیده

### تونل

مدرسه ای دانش آموزان را با اتوبوس به اردو می برد. در مسیر حرکت، اتوبوس به یک تونل نزدیک می شود که نرسیده به آن تابلویی با این مضمون دیده می شود: «حد اکثر ارتفاع سه متر».

ارتفاع اتوبوس هم سه متر بود، ولی چون راننده قبلاً این مسیر را آمده بود با کمال اطمینان وارد تونل می شود، اما سقف اتوبوس به سقف تونل کشیده می شود و پس از به وجود آمده صدایی وحشتناک در اواسط تونل توقف می کند.

پس از آرام شدن اوضاع مسئولین و راننده پیاده شده و از دیدن این صحنه ناراحت می شوند. پس از بررسی اوضاع مشخص می شود که یک لایه آسفالت جدید روی جاده کشیده اند که باعث این اتفاق شده و همه به فکر چاره افتادند؛ یکی به کندن آسفالت و دیگری به یکسَل کردن با ماشین سنگین دیگر و... اما هیچ کدام چاره ساز نبود تا اینکه پسریچه ای از اتوبوس پیاده شد و گفت: «راه حل این مشکل را من می دانم!»

یکی از مسئولین اردو به پسر می گوید: «برو بالا پیش بچه ها و از

### دوستان جدانشو!

پسریچه با اطمینان کامل می گوید: «به خاطر سن کم مرادست کم نگیرید و یادتان باشد که سر سوزن به این کوچکی چه بلایی سر بادنک به آن بزرگی می آورد».

مرد از حاضر جوابی کودک تعجب کرد و راه حل را از او خواست. بچه گفت: «پارسال در یک نمایشگاه معلم مان یادمان داد که از یک مسیر تنگ چگونه عبور کنیم و گفت که برای اینکه دارای روح لطیف و حساسی باشیم باید درون مان را از هوای نفس و باد غرور و تکبر و طمع و حسادت خالی کنیم و در این صورت می توانیم از هر مسیر تنگ عبور کنیم و به خدا برسیم».

مسئول اردو از او پرسید: «خب این چه ربطی به اتوبوس دارد؟»  
پسریچه گفت: «اگر بخواهیم این مسئله را روی اتوبوس اجرا کنیم باید باد لاستیک های اتوبوس را کم کنیم تا اتوبوس از این مسیر تنگ و باریک عبور کند». پس از این کار اتوبوس از تونل عبور کرد.  
خالی کردن درون از هوای کبر و غرور و نفاق و حسادت رمز عبور از مسیرهای تنگ زندگی است.

## ۱۰۰۰ قاب دیدنی



▲ برداشت گل گاو زبان از مزارع رودسر / عکس ها: میزان



آمار عجیب از وضعیت بهداشت دهان و دندان در ایران

## ۲۰۰ میلیون دندان پوسیده داریم!



### • یگانه خدماتی

بسیاری از مردم در مقام حرف از لزوم داشتن دندان‌های سالم حرف می‌زنند و می‌گویند بهداشت دهان و دندان برایشان اهمیت خاصی دارد اما در عمل بهداشت دهان و دندان در ایران بسیار پایین‌تر از حد نصاب جهانی است. آمارها نشان می‌دهد آمار دندان‌های پوسیده در ایران بسیار بالاست و بسیاری از مردم دچار مشکلات مختلف دهان و دندان هستند. حتی در کودکان که به دنیای جدید تعلق دارند و سطح آگاهی پدر و مادرهایشان بسیار بیشتر از نسل‌های قبل است، این مشکلات به مرور شرایط زندگی افراد را سخت کرده و سلامتی سایر اعضای بدن را هم تهدید می‌کند.

### دندان‌های پوسیده‌ها

مدتی پیش آماری عجیب از میزان پوسیدگی دندان در ایران ارائه شد؛ ۲۰۰ میلیون دندان پوسیده در دهان ایرانی‌ها! جالب است بدانید شیوع پوسیدگی دندان در جهان در مقابل میگر و آسم بیشتر است و بر اساس آخرین پیمایش‌های انجام شده در دهان افراد ۳۵ تا ۴۴ سال حدود ۳ دندان پر شده و ۶ کشیده و ۴ پوسیده وجود دارد. ضمن اینکه آمار دندان‌های پوسیده در میان کودکان هم سیر صعودی دارد.

به گفته رئیس مرکز همکاری سازمان بهداشت جهانی و عضو هیات علمی دانشگاه شهید بهشتی حدود ۹۰ درصد کودکان ۶ ساله ایرانی دچار پوسیدگی دندان بوده و به طور متوسط دارای پنج دندان شیری پوسیده هستند. نوجوانان هم شرایط بهتری ندارند و فقط چهار درصد از نوجوانان ۱۵ ساله فاقد پوسیدگی و دندان‌های کاملاً سالم دارند.

آمار ملی نشان می‌دهد که وضعیت سلامت دهان در افراد سالمند به مراتب بدتر شده به نحوی که به طور متوسط از ۳۲ دندان، حدود ۲۵ دندان سالمندان کشور پوسیده یا کشیده شده و در واقع بیش از ۵۰ درصد سالمندان کشور دچار بی‌دندانی کامل هستند.

تعریف ما از بهداشت دهان و دندان با تعریف جهانی و علمی آن کمی فرق دارد. دکتر محمدحسین خوشنویسان می‌گوید: «موضوع سلامت دهان و دندان ابعاد وسیعی دارد؛ در تعریف سازمان بهداشت جهانی، فردی کاملاً سالم تلقی می‌شود که از نظر فیزیکی، روانی و اجتماعی در سلامت کامل باشد. به عبارت دیگر، اگر فردی

از تمام جهات سالم باشد اما دهان و دندان‌های سالمی نداشته باشد، این شخص طبق تعریف، فرد سالمی محسوب نمی‌شود.»

### دندان یعنی همه بدن!

بیماری‌های دهان و دندان تنها به همین بخش خلاصه نمی‌شوند. بیماری‌های دهان دارای ارتباط مستقیم با بیماری‌های سیستمیک هستند و از این طریق بار بیماری‌های دهان را تا ۲۰ برابر افزایش می‌دهد.

آنطور که دکتر خوشنویسان می‌گوید بر اساس پژوهش‌های انجام شده اگر فردی دچار بیماری‌های دهان به خصوص بیماری‌های لثه شود، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی، ریوی، کلیوی، آرتریت روماتوئید و در زنان باردار خطر زایمان زودرس و تولد نوزاد کم وزن می‌تواند افزایش پیدا کند.

اینجاست که می‌بینیم با اهمیت دادن به سلامت دهان و انجام مراقبت‌های فردی می‌توانیم از بسیاری از بیماری‌ها و درد و رنج و هزینه آنها جلوگیری کنیم.

دلایل زیادی در پایین بودن شاخص سلامت

و بهداشت دهان و دندان ایرانی‌ها نقش دارند. مصرف بالای شکر یکی از این عوامل است. تغذیه مناسب از بیماری‌های دهان و دندان مانند سایر بیماری‌های پیشگیری می‌کند.

یکی از عوامل مهم بالا بودن آمار پوسیدگی دندان در ایران عدم انجام درمان‌های زود هنگام برای پوسیدگی دندان و بیماری‌های لثه است.

مسأله‌ای که شاید در ابتدا راحت‌تر حل شود به مرور آنقدر جدی می‌شود که چاره‌ای جز کشیدن دندان باقی نمی‌ماند.

البته عوامل زیادی دلیل این مسأله هستند که مهمترین آنها بالا بودن هزینه‌های دندانپزشکی و عدم پوشش این هزینه‌ها توسط بیمه‌هاست. بسیاری از مردم از پس تامین هزینه‌های درمان دندان بر نمی‌آیند و به مرور تعداد دندان‌های پوسیده شان بیشتر می‌شود و اوضاع دندان‌ها خراب‌تر!

در این زمینه فرهنگ سازی را هم نباید فراموش کنیم. مسواک زدن مرتب و کشیدن نخ دندان در بسیاری از خانواده‌ها درست انجام نمی‌شود. بچه‌ها ملزم به رعایت این مسائل نمی‌شوند و تغذیه‌هایشان نامناسب است و از

شکلات و شیرینی بسیار استفاده می‌کنند. همین هم نشان می‌دهد چرا لازم است این موارد مدام و در گروه‌های سنی مختلف آموزش داده شود.

### پیشگیری‌های ضروری

برای تغییر این شرایط و بهبود شرایط بهداشت و دندان مان چند راه داریم. راهایی که ساده هستند اما آنها را جدی نمی‌گیریم.

مسواک زدن روزانه دندان یکی از عادی‌ترین این کارهاست. مهمترین بخش دندانپزشکی پیشگیرانه این است که به صورت روزانه دندان‌های خود را با خمیر دندان حاوی فلوراید مسواک بزنید و مسواک تان را هم سه تا چهار بار در سال تعویض کنید. زبان خود را هم مسواک بزنید چون این کار به پیشگیری از تجمع باکتری‌ها و تازگی نفس شما کمک می‌کند.

کشیدن نخ دندان نیز به صورت روزانه توصیه می‌شود. این کار به تمیز کردن فواصل بین دندان‌ها کمک می‌کند.

البته فکر نکنید با این کارها از درمان و بررسی وضعیت دندان‌ها بی‌نیاز هستید. باید حداقل سالی یک بار برای معاینه دندان و لثه‌های خود به دندانپزشک مراجعه کنید.

اگر ریسک ابتلا به بیماری‌های لثه در شما بالاتر است باید این کار را بیشتر انجام دهید. ضمن اینکه بهتر است برای کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های لثه و دندان، سالی یک بار جرم‌گیری کنید. استفاده از روش‌های مختلف فلورایدتراپی هم ۲۰ تا ۶۰ درصد پوسیدگی دندان را کاهش می‌دهد.

اگر بخواهیم از راه تغذیه به دندان و لثه‌هایمان کمک کنیم باید یک رژیم غذایی متعادل برای تامین ویتامین‌ها و پروتئین‌های مورد نیاز بدن داشته باشیم. مصرف شکر و نوشیدنی‌های گازدار را محدود کنیم و در طول روز مقدار زیادی آب بنوشیم.

اگر دندانپزشکی پیشگیرانه را فراموش نکنید از شروع بیماری‌های دهان و دندان جلوگیری می‌کنید. ضمن اینکه با استفاده از این روش و رعایت بهداشت دهان و دندان می‌توانید از ابتلا به بیماری‌های دهان و دندان در مراحل اولیه پیشگیری کنید و هزینه‌های خود را تا حد زیادی کاهش دهید.

درعین حال، ریسک ابتلا یا تشدید بیماری‌های ثانویه را نیز کاهش می‌دهید. بیماری‌هایی که تا حد زیادی با بهداشت دهان و دندان در ارتباط است. مانند دیابت، بیماری‌های قلبی، پوکی استخوان، بیماری‌های تنفسی و سرطان.

### تئاتر بلافیگورا



پردیس تئاتر شهرزاد این روزها در سالن یک خود میزبان نمایش بلافیگورا است که تا ۱۱ خردادماه هر شب ساعت ۲۰ روی صحنه می‌رود.

این نمایش یک ساعته کاری است به کارگردانی سعید دشتی که بر اساس نمایشنامه‌ای از یاسمینا رضا ساخته شده

است و صحرا اسداللهی، سپند امیر سلیمانی، بهاره رهنما، نگار عابدی، محمد نادری در آن نقش آفرینی می‌کنند. داستان این اثر در باره از هم گسیختگی زندگی غربی مشخصاً فرانسه است و سلطه فرهنگ آمریکایی بر اروپا برایشان چالش‌های زیادی را به وجود آورده است.

بلافیگورا از نظر لغوی به معنی شکل زیبا است، اما در واقع منظور از آن «ارائه یک ظاهر زیبا از خود» است. گذشته از ارائه یک ظاهر زیبا، بلافیگورا شامل رفتار مناسب، انجام عکس العمل مناسب و رفتار درست تحت شرایط مشخص هم می‌شود. قیمت بلیت این نمایش از ۲۵ تا ۳۵ هزار تومان متغیر است.

### سینما خوک



این روزها اگر سری به سینماهای کشور بزنید می‌توانید تماشاگر فیلم سینمایی خوک باشید که به کارگردانی، نویسندگی و تهیه‌کنندگی مانی حقیقی ساخته شده و در آن بازیگرانی مثل حسن معجونی، لیلا حاتمی، سیامک انصاری، لیلی رشیدی، پریناز ایزدیار، علی باقری، آیناز آذروش، میناجعفرزاده، علی مصفا، سهیلا رضوی، رضا یزدانی، بیوک میرزایی نقش آفرینی می‌کنند.

خوک ماجرای مرد خشمگینی به نام حسن است که از مدتی قبل موفق به فیلم ساختن نشده. ستاره محبوبش صبر ندارد و می‌خواهد با کارگردانان دیگر همکاری کند. همسرش دیگر عاشقش نیست. دخترش بزرگ شده و دیگر مستقل است. مادرش پیر شده و کم‌کم حافظه خود را از دست داده. مزاحم جذابی او را هر جا می‌رود تعقیب می‌کند و اصرار دارد حسن او را وارد دنیای سینما کند و از همه بدتر، قاتلی در سطح شهر مشغول کشتن کارگردانان سینمای ایران است، اما حسن را نادیده گرفته!

### پیشنهاد هفته

امروز شاید همان شنبه‌ای باشد که منتظرش بودید. شنبه‌ای برای ترک یک عادت بد، شروع یک برنامه جدید یا حتی برای بیشتر توجه کردن به خودتان و عزیزانتان. در هفته‌ای که پیش رو دارید می‌توانید دست خانواده تان را بگیرید و روزها و شب‌هایتان را در گوشه و کنار شهر خاطره انگیزتر کنید. ما هم برای شما پیشنهادهایی داریم که خواندنشان خالی از لطف نیست.



«به خدا خواستم دستام رو از دستاش دربیارم ولی... ولی خیلی آروم گفت نگران نباش، تو جای دخترمی، می‌خوام بهت انرژی بدم.» مهتا چشمانش را خشک کرد و گفت: «یک مرتبه آروم شدم، بعد از چند ماه آشوب دلم خوابید. ضریان قلبم آروم شد. بهم لبخند زد.» مهتا سرش را پایین انداخت و لب پایش را با دندان پوشاند. خانم پریچهر کمی جلو آمد و گفت: «خیلی خوب پیش می‌ری، راحت باش. حرفات رو بزنی سبک می‌شی، آرامش می‌یاد تو قلبت.» مهتا نگاه نمناکش را به او دوخت و گفت: «می‌شه بازم آروم بشم؟!»

«معلومه که می‌شه، آرامش قلبی حق توه، حق هر انسانی.»

«بدون اونم می‌شه؟! آخه... آخه...» سرش را پایین انداخت. اشکهایش بی‌صداروی زمین ریختند. خانم پریچهر کنارش نشست، دستمال را در دست مهتا گذاشت و گفت: «هنوز دوشش داری؟» مهتا سرش را به علامت تأیید تکان داد. خانم پریچهر روبروش نشست و گفت: «گفتی هم سن بابات بوده، تو دنبال چهره پدر می‌گشتی و او این خلأ را در تو پر کرده و چون روانشناس بوده و انرژی درمانی هم بلد بوده به خوبی این نقش رو برات پر کرده.» مهتا همانطور که به زمین نگاه می‌کرد گفت: «سه جلسه بعد گفت خیلی دوستت دارم، عاشقتم...» خانم پریچهر چهره‌اش عمیق شد، ابروی راستش بالا رفت و گفت: «دیگه چی گفت؟» مهتا به او نگاه کرد و ملتسمانه گفت: «به خدا تقصیر من نبود، خیلی مهربون بود، هر دفعه بهم کادو می‌داد و می‌گفت جای دختری اون کاناداست لطفاً ازم قبول کن. بوی ادکلنش مثل بابام بود که هر سفر از آمریکا می‌آورد. منم بهش اعتماد کردم.» صدای گریه‌اش در اتاق پیچید.

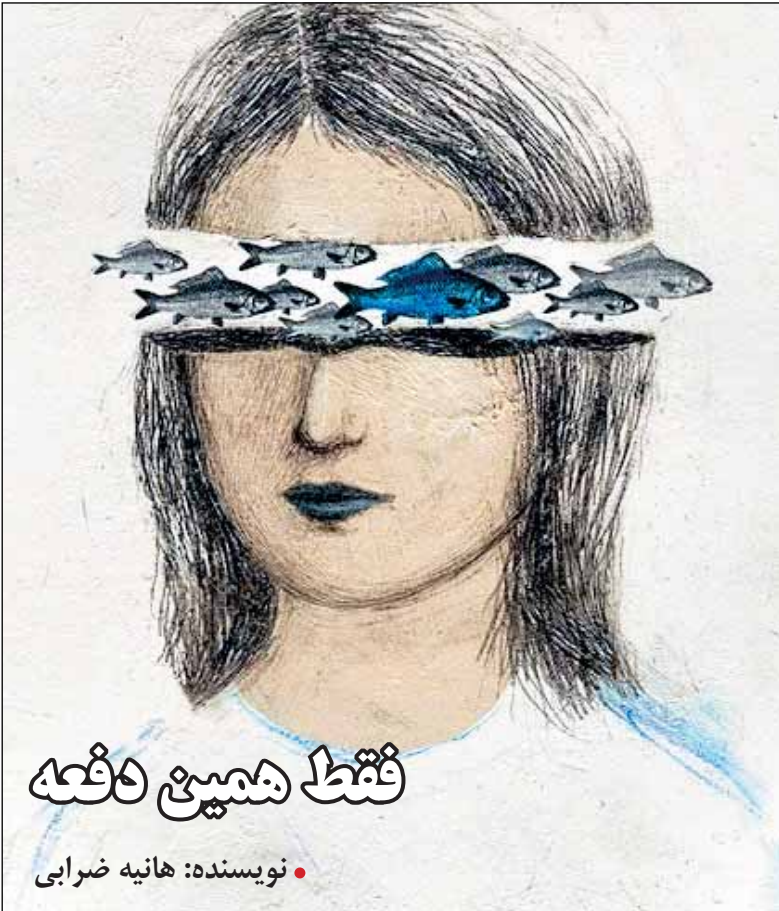
وقتی آرام شد خانم پریچهر گفت: «می‌خوای دفعه بعد بقیه‌اش رو بگی؟» مهتا سرش را به علامت منفی تکان داد و گفت: «تولدم دعوتم کرد رستوران، همون کادویی که آرزوش رو داشتم بهم داد. خیلی تیپ زده بود. آگه موهاش سسیاه بود عین دوستای داداشم می‌شد. خیلی بهم خوش گذشت...» خانم پریچهر ایستاد و قدم زد. مهتا تند تند حرف می‌زد انگار می‌خواست از شر امتحان شفاهی خلاص شود. «من رو برد دم در خونه‌اش می‌دونست مامانم رفته مسافرت. گفت امشب رو بمونم خونه‌اش فردا صبح زود من رو می‌رسونه.» خانم پریچهر آرام قدم می‌زد. گفتیم خواهرم نگران می‌شه.

گفت بگو خونه دوستی بعد موبایلم رو گرفت و خاموشش کرد. دستام رو گرفت تو چشمم نگاه کرد و گفت: «فقط همین دفعه!» هر بار همین حرف رو می‌زد. خانم پریچهر با عجله به طرف میزش رفت موبایلش را برداشت و پیامک عاشقانه را باز کرد. عکس تازه فرستاده شده را جلو صورت مهتا گرفت و پرسید: «همینه؟» مهتا سرش را تکان داد و گفت: «آره.»

خانم پریچهر خودش را روی صندلی انداخت و چشم‌هایش را بست!

کار می‌کنند. همه شان دغدغه نوشتن دارند و همین کافیسست برای این که نام کارگاهشان را عوض کنند و بگذارند: داستان‌های از شبیه تاجهارشبه.

رودابه کمالی



بابام بود، موهاش سفیدتر از بابام بود. خیلی خوش تیپ بود. مینا بعد سخنرانی من رو بهش معرفی کرد و گفت فردا ساعت دو برم دفترش.» خانم پریچهر به دست‌های مهتا که می‌لرزیدند نگاه کرد به طرف میزش رفت و انگشتش را به سمت صفحه موبایلش برد تا پیامک جدید را بخواند. با شنیدن صدای مهتا انگشتش را پس کشید و نشست.

«خودش شروع کرد. من روبروش نشستم ولی کم کم اومد کنارم و پیچ پیچ کرد...» خانم پریچهر مستقیم به چشمان مهتا نگاه کرد.

«گفت روش جدیدی برای مشاوره داره که هنوز ثبتش نکرده ولی نتیجه‌اش ردخور نداره.» خانم پریچهر دست به سینه تکیه داد.

«دستام رو تو دستاش گرفتم...» کمی آب نوشید، به صورت خانم پریچهر نگاه کرد و گفت: «بدنم داغ شد...» با دستمال صورتش را خشک کرد و گفت:

باهاش برم شیفته‌اش می‌شم و دیگه ولش نمی‌کنم. می‌گفت می‌تونی مشاوره خصوصی بگیری. کارش حرف نداره.» مهتا آرام شده بود، آب گلویش را به سختی قورت داد. خانم پریچهر لیوان را پر آب کرد و به دستش داد نزدیکش نشست. مهتا چند جرعه آب خورد و گفت: «خیلی شلوغ بود. همه جور آدمی بود...»

«پس همه‌ها جون نبودند؟» مهتا لیوان آب را با دو دستش نگه داشت و گفت: «نه، خیلی‌ها هم سن مامان و بابام بودند...»

«لباساشون...» «همه ماتو و روسری داشتند. سخنرانی شروع شده بود که رسیدیم. تا من رو دید لیخندی بهم زد و سرش رو برای جواب سلام تکان داد.» خانم پریچهر پایش را روی پای دیگرش انداخت و گفت: «از همون موقع حس خاص بهت دست داد؟» مهتا فوری گفت: «نه به خدا!» لیوان را روی میز گذاشت و گفت: «جای

کارگاه داستان‌های بزرگتر شده است و فرقی نمی‌کند که عده‌ای شبیه‌ها به کلاس می‌روند در بابل و عده‌ای در تهران چهارشنبه‌ها. عده‌ای خانه دارند و عده‌ای دانشجو و بعضی‌ها هر روز هفته سخت

مهتا در کیفش را باز کرد و دنبال دستمال کاغذی دیگری گشت، خانم پریچهر جعبه دستمال را از روی میزش برداشت و جلوی مهتا گذاشت، روبروش نشست و گفت: «دومین جلسه است که فقط گریه می‌کنی، آگه حرف نزنی که نمی‌تونم کمکت کنم!» مهتا بریده بریده گفت: «آخه...» سیل اشک راه گلویش را بند آورد. خانم پریچهر ایستاد و با کفش‌های پاشنه بلند به طرف میز کارش قدم برداشت، ناخنهای قرمزش را بین تارهای مویش برد و نگاهی به صفحه موبایلش انداخت و گفت: «چند نفس عمیق بکش و سعی کن بر خودت مسلط باشی.» در حالیکه روی صندلیش می‌نشست روی شیشه میز صورتش را برانداز کرد و تکیه داد. مهتا کمی آرام شده بود. خانم پریچهر لیخندی زد و با لحن ملایمی گفت: «خب، حالا بهتر شد. اونقدر بزرگ شدی که درک کنی خواهرت چقدر نگرانته...» مهتا بینی‌اش را پاک کرد و با چشم‌های پف کرده به خانم پریچهر نگاه کرد. صورت موزون و آرایش به جا و اندازهاش تحسین برانگیز بود، همانطوری بود که خواهرش تعریف می‌کرد. خانم پریچهر آرنج‌هایش را روی میز گذاشت و آرام گفت: «مطمئن باش من محرم رازتم، این لازمه کار هر روانشناسه. لطفاً تکیه بده و خیلی آرام ماجرا رو تعریف کن.» مهتا به پشتی صندلی چرمی تکیه داد نفسی بیرون داد و گفت: «به مادرم هم نمی‌گید؟» خانم پریچهر انگشتانش را درهم فرو برد و گفت: «نه. مگر آنکه خودت بخوای.» مهتا به کف اتاق چشم دوخت و گفت: «من خیلی بچه‌ام. نه؟» خانم پریچهر همانطور که به صورت معصومانه مهتا نگاه می‌کرد گفت: «به نظر نمییاد هفده سالگی سن کودکی باشه، تو...»

«پس چرا اینطوری شد؟! مامانم همیشه می‌گفت بچه‌ها گول می‌خورن.» خانم پریچهر گفت: «خیلی‌ها در موقعیت تو قرار می‌گیرند که ممکنه سنشون چند برابر تو باشه.» مهتا به صورت خانم پریچهر نگاه کرد و گفت: «راست می‌گین مامانم می‌گفت گول بابام رو خورده که بهش بله گفته.» خانم پریچهر خنده‌ای کرد و گفت: «این یه شوخی رایجه...»

«پس چرا بابام بر نمی‌گرده خونه؟» خانم پریچهر صاف نشست و گفت: «بر می‌گرده، باید بهش فرصت بدین.» مهتا مانده اشک چشم‌هایش را پاک کرد و گفت: «چقدر؟! تا کی؟ دو ساله! خواهرم می‌گه آگه بابام بود این بلا سرم نمی‌اومد.»

«خب...» مهتا قطره اشکی را با پشت دستش پاک کرد و گفت: «مینا من رو برد اونجا»

خانم پریچهر کمی بالاتنه‌اش را جلو آورد و گفت: «کجا؟»

مهتا بینی‌اش را بالا کشید و گفت: «خونه دوستش بود، می‌گفت جلسات چرخشیه، اصرار می‌کرد یه بار

## کتاب

### راهنمای مردن با گیاهان دارویی

رمان «راهنمای مردن با گیاهان دارویی» نوشته «عطیه عطارزاده» و یک کار تجربی و نو است. این کتاب



هم داستانی خاص دارد و هم ساختاری قابل تامل. رمان روایتی است از یک دختر جوان که چشمانش نمی‌بیند و در خانه‌ای همراه مادرش در کار خشک‌کردن، ترکیب و آماده‌سازی گیاهان دارویی برای فروش در بازار است. او در تاریکی چشمانش توانسته با استفاده از قوای دیگر به درک جذاب اشیا و ابزاری برسد که با آن‌ها کار می‌کند. همه چیز برایش در ساختار و وجوه گوناگون این گیاهان و البته رابطه با مادرش خلاصه شده، تا این که روزی برای یک مراسم خانوادگی از خانه پا بیرون می‌گذارد و باز که می‌گردد خیلی چیزها درونش عوض شده است... این رمان را نشر «چشمه» در ۱۱۷ صفحه منتشر کرده و به قیمت ۱۲ هزار تومان به فروش می‌رسد.

## موزه

### خانه مقدم

خانه موزه مقدم، دیدنی‌ترین خانه تهران است که در میدان حسن آباد؛ بعد از خیابان شیخ‌هادی قرار دارد. برخی معتقدند باغ موزه مقدم که عمر آن به قاجار می‌رسد،



به خاطر وسایل و معماری‌اش گران‌ترین خانه ایران است. استاد مقدم بسیاری از آثار ارزشمند جمع‌آوری شده مانند کاشی، قطعات سنگی تراشیده شده و غیره را با الهام از فضاهای سنتی-تاریخی به نحو چشمگیری در جای جای این عمارت قدیمی نصب و برخی دیگر مانند کلکسیون پارچه، چیق و قلیان، سفالینه، شیشه، تابلو نقاشی، مسکوکات، مهرها و اسناد تاریخی و غیره را با نظم و ترتیب خاصی در خانه پدری نگهداری نموده است. محسن مقدم که طراحی آرم دانشگاه تهران نیز از کارهای اوست، در سال ۱۳۵۱ خانه را وقف این دانشگاه می‌کند، خودش در سال ۱۳۶۶ از دنیا می‌رود و خانه نیز در سال ۱۳۷۹ به ثبت ملی می‌رسد.

## گشت و گذار

### بندر سیراف

بندر سیراف شهری با قدمت‌ودیرینه‌وپیشینه‌طولانی است که در مرکز شهرستان کنگان از شهرستان‌های استان بوشهر قرار دارد.



این بنادر در دوره‌ای رونق زیادی داشته و شهر باستانی سیراف از نظر معماری دارای سبک و سیاق خاص خودش است. این سبک معماری در بندر سیراف را در روستای ماسوله در شمال ایران می‌توان دید و از این نظر این دو مکان، معماری شبیه به هم دارند.

دخمه‌های باستانی که در کوه‌های مشرف بر دامنه‌های شمالی کوه‌های سیراف به چشم می‌خورد یکی از جاذبه‌های تاریخی این شهر بندری است و باستان‌شناسان و محققان معتقدند که این دخمه‌ها قبور سنگی بوده‌اند و یا اینکه حوضچه‌هایی برای نگهداری آب و محل جمع شدن آب باران در گذشته بوده‌اند.



## ۵۰۰ دنیای شیرین

### کیک ریواس



این روزها که ریواس تازه بهاری بیش از همیشه در دسترس است، این کیک ملس را بپزید و از طعم آن لذت ببرید.

#### ● مواد لازم:

آرد	۲۵۰ گرم
خمیر مایه	۱ قاشق غذاخوری
شکر	۱۵۰ گرم
شیر کم چرب	۱۲۵ میلی لیتر
کره	۳۰ گرم
ریواس	۷۵۰ گرم
تخم مرغ	۳ عدد
قهوه	به میزان دلخواه
پودر دارچین	نصف قاشق چای خوری
بادام ورقه ای	۲۰ گرم

#### ● طرز تهیه:

آرد را در یک کاسه ریخته و در وسط آن یک گودی ایجاد کنید و خمیر مایه را درون آن بریزید. سپس یک قاشق چای خوری شکر را به همراه ۶ قاشق غذاخوری شیر و آرد به آن افزوده و از کنار ظرف مواد را مخلوط کنید. در ادامه روی ظرف را پوشانده و به مدت زمان ۱۵ دقیقه به حال خود بگذارید. پس از این مدت، ۵۰ گرم شکر، بقیه شیر و لرم و کره را به خمیر اضافه کرده و آنها را با هم دیگر ورز دهید و دوباره روی ظرف را بپوشانید و به مدت ۳۰ دقیقه به حال خود بگذارید. ریواس ها را شسته و به قطعات ریز برش دهید. سپس تخم مرغ ها، قهوه، دارچین و بقیه شکر را با هم مخلوط کنید. فر را تا ۲۰۰ درجه سانتی گراد گرم کرده و قالب را با کاغذ شیرینی پزی بپوشانید. در مرحله آخر خمیر ورز داده شده را داخل قالب گذاشته و پهن کنید. ریواس های خرد شده و آخر بادام ها را روی آن بپاشید. کیک را به مدت ۳۵-۳۰ دقیقه درون فر در قسمت پایین قرار دهید تا بپزد.

## ۵۰۰ آشپزی رژیمی

### پیاز شکم پر

#### ● مواد لازم:

تخم مرغ	۲ عدد
روغن	به مقدار لازم
سیر	۲ حبه
جعفری	۲۰۰ گرم
آرد	۱ قاشق غذاخوری
زیره	به مقدار لازم
سینه مرغ	۲۰۰ گرم
پیاز	۴ عدد درشت
نمک، فلفل، زردچوبه	به مقدار لازم
بکینگ پودر	یک چهارم قاشق چای خوری

#### ● طرز تهیه:

تخم مرغ ها را در ظرفی بشکنید با هم بزنید. نمک و فلفل و زردچوبه و زیره را اضافه کنید. جعفری ساطوری و سیر رنده شده را به تخم مرغ اضافه کنید و کاملاً مخلوط کنید. در انتها آرد و بکینگ پودر را اضافه کنید و مخلوط کنید. سینه مرغ را با مقداری آب نمک و زرد چوبه بپزید و ریش ریش کنید و به مخلوط اضافه کنید. پیازها را پوست کنده و از پهلوی دو نیم کنید و حلقه های آن را از هم جدا کنید. در تابه ای کمی روغن بریزید پیازها را کف ظرف بچینید و مخلوط را در پیازها بریزید و با حرارت کم سرخ کنید.



حال، زرشک شسته شده را که طعم و رنگ این غذا را بی نظیر می کند، به آن اضافه کنید و آن را هم کمی تفت دهید. پیاز طلایی را قبلاً آماده کرده بودیم به همراه گوشت پخته شده، زعفران غلیظ به آن اضافه کنید و چند دقیقه تفت دهید تا عطر زعفران بلند شود و در نهایت آن را کنار بگذارید. برنج را آبکش کرده و مواد را لای برنج گذاشته و بگذارید دم بکشد. سپس روی آن را با زرشک و گردو و پیاز داغ تزئین کنید.

به همراه مقداری روغن روی حرارت ملایم تفت دهید تا طلایی رنگ شود، مقداری نمک و زردچوبه را برای طعم و رنگ بهتر به آن اضافه کنید، سپس روغن اضافه آن را بگیرید و کنار بگذارید.

حال گردوها را به صورت درشت با دست خرد کنید، به مدت حداقل ۱ ساعت در آب سرد خیس کرده و پوست رویه گردو را جدا نمایید. بعد در کمی روغن تفت دهید.

## ۱۵ نکته ریز خانه داری

۱. برای از بین بردن بوی سوختگی برنج یک عدد پیاز را پوست کنده و در داخل برنج فرو کنید پیاز بوی سوختگی را بخود می گیرد. ۲. آب برنج ویتامین ب دارد و برای بچه ها مفید است. وقتی می خواهید برنج را آبکش کنید یک لیوان از آب آن را بردارید و با یکی دو قاشق ماست مخلوط کنید. البته در صورتی که شور نباشد. ۳. اگر کارد شما بوی پیاز می دهد با کارد هوچ را حلقه حلقه ببرید. اگر دستتان بوی پیاز گرفته دستان خود را با نمک طعام بشویید. با این کار بوی پیاز از بین می رود. ۴. اگر غذا خیلی محکم به قابلمه چسبیده است مقداری سرکه در آن بریزید و بجوشانید تا کاملاً پاک شود. ۵. بهترین راه برای گرفتن تلخی زیتون، خواباندن در آب نمک و شست و شوی چند باره آنهاست. می توان در روز حدود سه تا چهار بار زیتون ها را شست و مجدداً در آب نمک ریخت. در آخر که طعم مطلوب را پیدا کرد مجدداً زیتون ها را در آب نمک بریزید. ۶. برای پاک کردن لکه سس با پارچه تمیزی که درون آب سرد فرو بردید، پاک کنید و در صورت لزوم مقدار کمی از محلول آب و کف پودر رختشویی را به وسیله یک اسفنج به آرامی روی آن بمالید و سپس با یک پارچه تمیز و نم دار آن را پاک کنید. ۷. برای اینکه زعفران شما بهتر رنگ بدهد آن را درون یک استکان کوچک ریخته و دو قاشق غذاخوری آب جوش به آن اضافه کنید. بعد از اینکه برنج را آبکش کردید و داخل قابلمه ریختید استکان حاوی آب و زعفران را در برنج فرو ببرید و دم کنی را روی قابلمه بگذارید. با دم کشیدن برنج زعفران هم دم می کشد و بهتر رنگ می دهد.



۸. برای پاک کردن صفحات LCD از لکه ها و اثر انگشت از یک پارچه کتان نرم و بدون پرز و ضد الکتریسته ساکن استفاده کرده و به آرامی صفحه را تمیز کنید. در صورت نیاز می توان پارچه را با آب و یا محلول آب و خیلی خیلی کم سرکه، نمدا ر نموده، و به آرامی عمل را انجام داد. قبل از اقدام، دستگاه از برق جدا شود. ۹. برای پاک نمودن کابینت یا سازه های MDF از یک دستمال نمدا ر آغشته به مواد شوینده استفاده نمائید و پس از آن با یک دستمال نمدا ر چندین بار پاک و در انتها خشک کنید. ۱۰. نعنا گیاهی است که حشرات را از خانه دور می کند. یک گلدان نعنا را دم درب یا پنجره قرار دهید. همچنین می توانید مقداری نعنا را خرد کرده و در مکان های نزدیک پنجره قرار دهید. علاوه بر نعنا از اسطوخودوس و پونه هم به صورت مشابه می توانید استفاده کنید



## چگونه در ورزش کالری بیشتری بسوزانید؟



اکثر ورزشکاران قصد دارند که در هنگام ورزش کالری سوزی بالایی داشته باشند تا به تناسب اندام ایده‌آل خود برسند. راه‌هایی برای افزایش کالری سوزی به هنگام ورزش کردن وجود دارد.

چند روش برای افزایش کالری سوزی در ورزش وجود دارد. اگر اهل باشگاه رفتن هستید و می‌خواهید بر روی دستگاه‌هایی مانند تردمیل ورزش کنید، بهتر است در بازه‌های کوتاه مدت و شدید ورزش کنید یا تردمیل را بر روی سطح شیب دار تنظیم کنید.

در این صورت در زمان کمتر

کالری بیشتری می‌سوزانید و سوخت و ساز بدن بالا می‌رود. ورزش‌های کوتاه مدت و شدید موثرترین ورزش‌ها برای سوزاندن چربی‌ها و کالری سوزی هستند.

به ورزش روزانه خود کمی حرکات استقامتی اضافه کنید. این نوع حرکات باعث افزایش کالری سوزی می‌شود. بهتر است که ورزش‌های استقامتی را بر روی گروه‌های عضلانی مختلف در بدن انجام دهید.

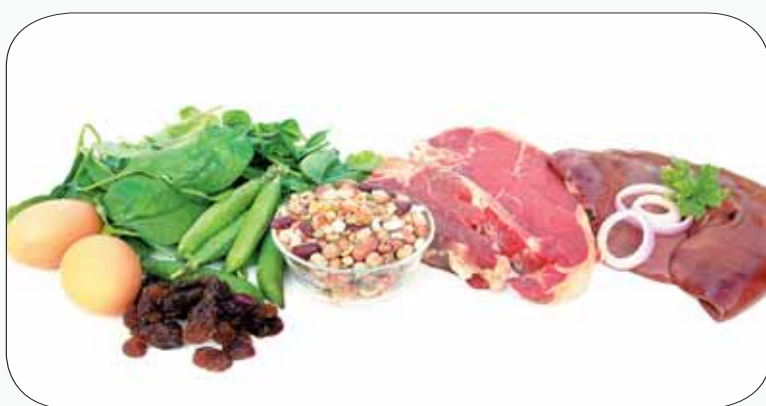
ورزش‌های پلیومتریک مانند برپی، لانگز و غیره می‌توانند کالری سوزی را افزایش دهند. معمولاً ورزشکاران حرفه‌ای همچون بسکتبالیست‌ها، این ورزش‌ها را در برنامه خود دارند.

زمان گذاری نیز یکی از روش‌ها برای افزایش کالری سوزی در باشگاه است. برای خود زمان تعیین کنید، برای مثال هدف‌تان سوزاندن ۱۰ کالری در ۶۰ ثانیه باشد.

به این ترتیب از زمانی که در باشگاه دارید به بهترین نحو استفاده می‌کنید.

در برنامه ورزشی خود تنوع ایجاد کنید. از تمامی عضلات بدن در برنامه ورزشی استفاده کنید.

## خوردنی‌هایی برای افزایش جذب آهن



افزایش جذب آهن در بدن کمک می‌کند. این ماده مغذی آهن غیر هم را دریافت کرده و آن را به شکلی که بسیار آسان‌تر در بدن جذب می‌شود، ذخیره می‌کند. از جمله مواد غذایی سرشار از ویتامین C می‌توان به میوه‌های خانواده مرکبات، سبزیجات برگ‌دار تیره، فلفل دلمه‌ای، طالبی و توت فرنگی اشاره کرد.

**ویتامین آ:** ویتامین آ هم نقشی کلیدی در حفظ سلامت بینایی، رشد استخوانی و تقویت سیستم ایمنی بدن انسان ایفا می‌کند. از جمله منابع غذایی خوب برای ویتامین A و بتاکاروتن می‌توان به هویج، سیب زمینی شیرین، اسفناج، کلم کیل، کدو حلوایی، فلفل قرمز، طالبی، زردآلو، پرتقال و هلو، طالبی زرد نارنجی، زرده تخم مرغ و جگر اشاره کرد.

جذب آهن برای بدن بسیار مورد نیاز است. حال اینکه برخی مواد غذایی می‌توانند جذب آهن در بدن را تسهیل کنند. گوشت قرمز، ماهی و ویتامین A می‌توانند در تامین آهن بدن و جذب بیشتر آن در بدن کمک کنند.

**گوشت قرمز، ماهی و ماکیان:** گوشت قرمز، ماهی و ماکیان نه تنها منبع خوبی برای آهن هستند، بلکه می‌توانند جذب آهن غیر هم را نیز تحریک کنند.

چندین مطالعه نشان داده‌اند که افزودن گوشت گاو، گوشت مرغ یا ماهی به یک وعده غذایی مبتنی بر غلات جذب آهن غیر هم را حدود دو تا سه برابر بهبود بخشیده است.

**ویتامین C:** ویتامین C نشان داده است که به

## ضررهای مصرف بیش از حد میوه

اسهال: سوء جذب فروکتوز موجود در میوه منجر به نفخ، گرفتگی عضلات شکم، درد و اسهال و حتی گاهی سردرد نیز می‌شود. علاوه بر این، بسیاری از میوه‌ها مانند سیب سرشار از پکتین هستند؛ یک نوع فیبر که مبتلایان به سندرم روده تحریک‌پذیر یا ای بی اس، برای شکستن کامل آن مشکل دارند.

چاقی: مصرف بیش از حد میوه به دلیل داشتن قند زیاد، می‌تواند شما را چاق کند. مصرف روزانه ۵ میوه متوسط توصیه شده است. یک میوه متوسط در حدود ۶۰ کالری انرژی دارد بنابراین برای حفظ وزن بدن در محدوده طبیعی باید اعتدال در مصرف میوه‌ها هم رعایت شود.

احساس ضعف و گرسنگی: فروکتوز نه تنها جلوی گرسنگی را نمی‌گیرد بلکه برعکس میل به مصرف مواد غذایی پرکالری را افزایش می‌دهد. متخصصان می‌گویند، گرچه فروکتوز قند میوه است اما به هر حال قند ساده تلقی می‌شود و عامل ذخیره چربی در بدن است. گرچه این قند سبب مقاومت به انسولین نمی‌شود اما برای حفظ تناسب اندام باید مراقب مصرف متعادل آن در طول روز باشید.



اگرچه میوه برای سلامتی مفید است اما مصرف بیش از اندازه آن می‌تواند آسیب‌های زیادی در پی داشته باشد. نفخ: میوه‌ها غنی از یک نوع قند به نام فروکتوز هستند که متأسفانه بسیاری از ما قادر به جذب و هضم موثر مقادیر زیادی از فروکتوز نیستیم.

محققان بر این باورند که ۴۰ درصد از مردم از یک بیماری به نام سوء جذب فروکتوز در روده کوچک رنج می‌برند. عدم جذب فروکتوز با علائمی مانند ایجاد گاز و نفخ در دستگاه گوارش همراه است.

## اگر معده درد دارید این‌ها را بخورید

**زنجبیل:** زنجبیل یک گیاه سالم است که به گوارش، کاهش التهاب و سوزش معده کمک می‌کند. نوشیدن یک جرعه آب زنجبیل همراه با چند قطره لیمو بعد از هر وعده غذایی می‌تواند به تسکین معده درد کمک کند.

**ماسه پروبیوتیک:** ماسه است یکی از بهترین مواد خوراکی برای هضم و گوارش است چراکه سرشار از باکتری‌های خوب (لاکتوباسیلی) است که نقش مهمی در فرآیند هضم داشته و همچنین بسیاری از مشکلات معده نظیر سوءهاضمه، اسهال، و یبوست را کاهش می‌دهد. اما بهتر است ماسه‌ای که می‌خورید پروبیوتیک باشد. پروبیوتیک‌ها میکروارگانیسم‌های زنده‌ای هستند که توانایی پیشگیری و درمان برخی بیماری‌ها را دارند. ایجاد سیستم گوارش سالم و سیستم ایمنی سالم مهم‌ترین عملکرد پروبیوتیک‌هاست. افرادی که می‌توانند دوز مصرف سالمی از غذاهای نظیر ماسه و کفیر را در رژیم غذایی شان بگنجانند، علاوه بر بهره‌گیری از فواید متعدد سلامت آنها، می‌توانند از عفونت مجاری ادراری، آلرژی‌ها و سرماخوردگی هم پیشگیری کنند.

**جو:** جو سرشار از فیبر بوده که به حفظ حرکت منظم روده کمک کرده و از یبوست پیشگیری می‌کند.

**موز:** موز سرشار از فیبر و یک میوه خوب برای هضم غذاست چراکه از طریق جذب مواد سمی، جمع کردن ماده مدفوع، و تحریک حرکات روده به فرآیند هضم کمک می‌کند.

## خواص شگفت انگیز خیار!



درمان آفتاب سوختگی کمک می‌کند. آب خیار را با ماسه یا آبلیمو مخلوط کرده و روزانه به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه بر روی پوست بمالید. این روش موجب درمان آفتاب سوختگی‌های خفیف می‌شود. خیار به آزاد شدن گرمای اضافی درون دهان که علت اصلی بوی بدن نفس است کمک می‌کند.

یک برش از خیار را به مدت ۳۰ ثانیه با زبان در سقف دهان تان نگه دارید. مواد فتوشیمیایی موجود در این سبزی موجب نابودی باکتری‌های عامل بوی بدن نفس می‌شود. دانه‌های خیار منبع پتاسیم و ویتامین E هستند که به کاهش چین و چروک، خطوط ریز، لکه‌ها و سایر علائم پیری کمک می‌کنند.

راه دیگر حفظ سلامت و شادابی پوست نوشیدن منظم آب همراه با برش‌های خیار اضافه شده به آن است.

خیار دارای مقادیر خوب سیلیکا است که برای محافظت ناخن و مو خوب هستند. خیار علاوه بر محکم کردن ناخن‌های دست و پا موجب رشد مو هم می‌شود.

در میان تمام میوه‌ها خیار مظلوم‌ترین است که به بی‌خاصیت بودن معروف شده! اما خیار هم سرشار از مواد مغذی است که بهتر است آنها را بشناسید.

خیار با سم زدایی از بدن و پیشگیری از بی‌آبی بدن به کاهش مشکلات در گرما کمک کرده و موجب بهبود وضعیت سلامت می‌شود. همچنین خیار سرشار از فیبر، پتاسیم و منیزیم است.

تمامی این مواد مغذی در کاهش فشارخون موثر هستند. به‌علاوه، خاصیت مُدر (ادرارآوری) خفیف آن که به خاطر میزان بالا آب و پتاسیم آن است، به تنظیم فشارخون هم کمک می‌کند.

خیار موجب آرامش پوست می‌شود. برای ایجاد طراوت و شادابی فوری پوست، آب خیار را مستقیماً بر روی پوست بمالید.

خیار حاوی پتاسیم بوده و برای پوست خشک ایده‌آل است. خیار موجب کاهش سیاهی دور چشم می‌شود.

برش‌های خیار را هر روز به مدت ۸ تا ۱۰ دقیقه بر روی چشم بگذارید تا سیاهی و پف دور چشم از بین برود. گذاشتن برش‌های

خیار بر روی پوست موجب نرمی و طراوت آن می‌شود. خیار به دلیل میزان بالای آب و خواص ضدالتهابی خود به



چنین ترسی هستيد. اگر اين مساله را پذيريد مي‌توانيد براي غلبه بر ترس راه‌كارهايي را به كار ببريد كه در نهايت شما را وارد يك رابطه سالم عاطفي كند.

#### شمالايق دوست داشته شدن هستيد

وجه مشترک همه افراد مبتلا به این ترس احساس بی‌ارزشی است. این مساله همانطور که گفتیم ریشه در کودکی دارد. اگر کسی که برایتان مهم است شما را ترک کرده باشد منطق ذهن شما می‌گوید «اگر مرا دوست داشت ترک نمی‌کرد؛ لابد لایق دوست داشته شدن نیستم».

اولین قدم برای غلبه بر این ترس این است که بفهمید هیچ کس کامل نیست و همه آدم‌ها به یک اندازه لایق دوست داشته شدن هستند.

این به آن معنا نیست که همه باید دوستدار شما باشند اما در نهایت شما می‌توانید یک نفر را پیدا کنید که واقعا دوستان داشته باشد. يادتان باشد هويت شما وابسته به رابطه نیست و اگر جدا شديد و تنها مانديد باز هم انساني ارزشمند هستيد.

#### ترس را بشناسيد

ريشه ترس را پيدا كنيد. در اين صورت مي‌توانيد بر آن غلبه كنيد. البته ممكن است نتوانيد ریشه‌ها و عوامل ترس را از زندگيان حذف كنيد اما شناخت دلایل آن می‌تواند به شما كمك كند تا پذيريد كه آنها گذشته‌اند و اغلب غير واقعي هستند.

#### ديگري مسئول نيست

يادتان باشد شريك عاطفي مسئول احساسات و عواطف شما نيست. اين شما هستيد كه بايد رفتار كنترل‌گر خود را اصلاح كنيد بنابر اين نبايد از ديگري بخواهيد تا به شما احساس امنيت بدهد.

#### ترس‌ها را با افكار مثبت جايگزین کنید

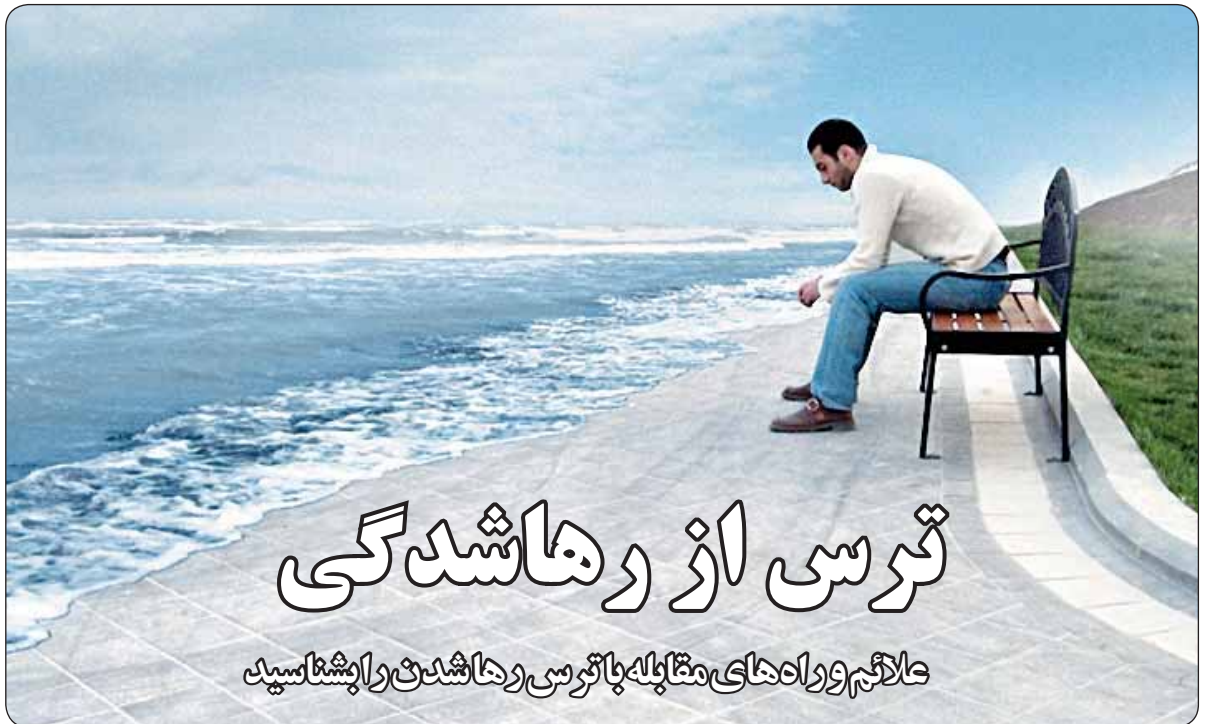
فكر كردن با خود بسيار قدرتمند است. با خودتان تمرين كنيد تا به جاي ترس از رابطه به ويژگي‌هاي مثبت خودتان و رابطه‌اي كه در آن قرار داريد توجه كنيد. البته بسيار مهم است كه ويژگي‌هاي مثبت خودتان را هم در نظر بگيريد و آنها را برجسته كنيد.

#### تنهاماندن و حشتناك نيست

هر آدمي ممكن است به هر دليلي تنهائي را تجربه كند. تنهائي يك مشكل و ضعف نيست. آدم تنها هم به اندازه فردي كه در رابطه است خوب و ارزشمند است. تنهائي يك غول بزرگ نيست و شما نبايد آن را به يك مساله وحشتناك تبديل كنيد.

#### دوست پيدا كنيد

هرچقدر دايره دوستي‌هايتان گسترده‌تر باشد اعتمادبه‌نفس بيشتر پيدا خواهيد كرد. سعي كنيد روابط اجتماعي خود را افزايش دهيد. در اينصورت از تنهائي و ره‌اشدن وحشت نمي‌كنيد.



# ترس از ره‌اشدگی

## علائم و راه‌های مقابله با ترس از ره‌اشدن و ایشناسيد

داشته‌باشند.

معمولا کسی که دچار ترس از ره‌اشدگیست با احساس شدید حسادت درگیر است. او افراد جنس مخالف را تهدیدی برای رابطه خود می‌داند و به رابطه‌اش به شکل اغراق‌آمیزی اهمیت می‌دهد. او ترس از ره‌اشدن را مطرح می‌کند و از طرف مقابل انتظار دارد تا دائما در ارتباط نزدیک با او باشد.

این فرد نمی‌تواند به راحتی اعتماد کند و بیشتر به نکات منفی همسرش توجه دارد. چنین فردی از تنهائی می‌ترسد و نمی‌تواند با تنهائی کنار بیاید. او ارزشی برای حریم خصوصی دیگران اهمیتی قایل نیست و تفریح شریک عاطفی‌اش با دیگران را تاب نمی‌آورد.

ترس از ره‌اشدن با احساس بی‌ارزشی همراه است. کسی که دچار چنین ترسی است خود را لایق عشق نمی‌داند و اعتماد به نفس به شدت پایینی دارد.

همچنین او در ایجاد رابطه بسیار عجول است چون گمان می‌کند اگر همه چیز به سرعت پیش نرود طرف مقابل او را ترک خواهد کرد.

رابطه با فردی که با این ترس زندگی می‌کند همواره بر پایه خشونت و آزار است. زندگی در کنار چنین فردی به این معناست که شما همواره باید درباره روابط خود با دیگران توضیح بدهید زیرا او از شما گزارش لحظه به لحظه در مورد رابطه با دیگران می‌خواهد.

البته یادآوری این نکته ضروری است که بدانید همه افرادی که دچار ترس از ره‌اشدگی هستند

### • ریحانه دوستدار

برخی از افراد از ترس ره‌اشدن و تنها ماندن به شریک زندگی‌شان خیانت می‌کنند. شاید این موضوع برایتان عجیب باشد. اما گاهی ترس از تنها ماندن در یک رابطه آنچنان عمیق است که فرد را تشویق می‌کند تا خارج از رابطه‌اش به دنبال پناهگاهی باشد تا اگر این اتفاق برایش افتاد بتواند با آن کنار بیاید. در این متن من نگاه عمیق‌تری به علت‌ها و پیامدهای ترس از ره‌اشدگی و راه‌های غلبه بر این ترس را بیان می‌کنم. این موضوع برای داشتن رابطه‌ای سالم بسیار اهمیت دارد.

#### ترس از ره‌اشدگی چیست؟

ترس از تنها ماندن و عدم اعتماد به نفس دو پارامتری هستند که احتمال خیانت در یک رابطه عاطفی را افزایش می‌دهند. زندگی با چنین ترسی همواره منجر به یک رابطه ناسالم می‌شود. طرف مقابل رابطه باید با خیانت کنار بیاید و خود فرد نیز همواره با عذاب وجدان زندگی می‌کند. در عین حال مدیریت و نگهداری دو رابطه استرس‌زا و ناسالم است. این رابطه همواره در معرض خطر، دروغ و ترس است.

#### علائم را بشناسید

کسی که دچار ترس از ره‌اشدگی است رفتارهای خاصی از خود بروز می‌دهد. بسیاری از این رفتارها برای رابطه خطرناک هستند. پس برای داشتن یک رابطه سالم بسیار مهم است که این مشکل شناسایی شود و هر دو طرف رابطه با مواجهه مناسب سعی در برطرف کردن مشکل

همه این علائم را ندارند. حتی بخشی از این علائم به رابطه آسیب می‌زند.

علاوه بر این چنین افرادی معمولا در بازه‌های زمانی مختلف از روش بی‌محابی به شریک عاطفی خود استفاده می‌کنند اما این فقط یک حربه برای آزمایش طرف مقابل است.

سوی از عکس‌العمل دیگری او در نهایت به این نتیجه می‌رسد که حق با اوست و بدون شک دیگری قصد ترک او را دارد.

واقعیت این است که زندگی و همراهی با کسی که به شدت دچار ترس از ره‌اشدگی است دشوار است و در بسیاری از موارد فرد مقابل مجبور می‌شود رابطه را برای همیشه ترک کند.

#### با ترس مقابله کنید

بسیاری از مبتلایان به این نوع ترس بیمارگونه در زندگی شخصی خود تجربه تنها ماندن و ره‌اشدن را داشته‌اند. به همین دلیل است که آنها با ترس یک رابطه را آغاز می‌کنند.

این ترس ممکن است ریشه در رابطه‌های پیشین داشته باشد اما معمولا باید علت اصلی این ترس را در کودکی جستجو کرد.

فرد مبتلا ممکن است در کودکی توسط یکی از والدین یا هر دو ره‌اشده باشد. اگر یکی از والدین یا هر دو دوی آنها در تربیت کودک نقش نداشته باشند این احتمال وجود دارد که تأثیر ماندگار آن به شکل ترس از ره‌اشدن در بزرگسالی پدیدار شود.

با این حال نکته اساسی برای حل این مشکل شناخت و قبول این واقعیت است که شما دچار

### ۰۰۰ یافته‌های روانشناسی

#### از بین رفتن «خود» با مصرف ماده مخدر LSD!

نتایج پژوهشی بر افرادی که ماده مخدر LSD مصرف می‌کنند نشان می‌دهد که این ماده می‌تواند «خود» را در شخص مصرف‌کننده زایل کند، زیرا فعالیت مناطقی از مغز را که در ایجاد تمایز بین خود و دیگران شرکت دارند، تغییر می‌دهد. دانشمندان سوئیس، در پژوهشی، به افراد تحت آزمایش، ماده LSD دادند و از آن‌ها خواستند بازی‌ای را انجام دهند که در آن باید نگاه یک



شخصیت مجازی را دنبال کرده یا این که یک شخصیت مجازی نگاه آن‌ها را دنبال کند. آن‌هایی که LSD مصرف می‌کردند در تشخیص این که آیا آن‌ها نگاه را دنبال می‌کردند یا نگاه آن‌ها دنبال می‌شد، دچار مشکل بودند! تصویربرداری از مغز نیز کاهش فعالیت در مناطقی را نشان داد که با احساس و درک از «خود» ارتباط دارند. محققین با ترکیب تصویربرداری تشدید مغناطیسی کارکردی و ردیابی چشم، دریافتند که LSD در توانایی هماهنگ کردن توجه فرد با شخصیت مجازی روی یک هدف خاص در صفحه‌نمایش، دخالت می‌کند. به گفته این محققین، در حین انجام کارهای اجتماعی، LSD فعالیت مغزی در کورتکس خلفی و کورتکس گیجگاهی را کاهش می‌دهد. این‌ها مناطقی در مغز هستند که برای سازمان‌دهی حس «خود» در فرد اهمیت دارند.

### ۰۰۰ توصیه‌های عاشقانه

#### زود ببخشید و فراموش کنید

یک راه مهم و موثر برای حفظ رابطه عاشقانه شما این است که اجازه ندهید کدورت‌ها میان شما قدیمی شوند.

دلگیری‌ها و ناراحتی‌های زن و شوهری شما هر چه بیشتر در دلتان بمانند، دیرتر هم از دلتان پاک خواهند شد.

هر زمان که با هم دعوا کردید، نگران نباشید که چه کسی می‌برد و چه کسسی می‌بازد. از مشاجره‌ها و حرف‌هایی که زده می‌شود درس بگیرید و در پی یافتن راه حلی برای مشکل تان باشید.

وقتی از دعوایی درس می‌گیرید، می‌توانید آن درس را در رابطه تان پیاده کنید تا از بروز دوباره آن مشکل در آینده جلوگیری کنید.



بعد از دعوا و اختلاف، همسرتان را ببخشید. دعوا تمام شده است، حالا دیگر باید از آن بگذرید. سعی کنید هیچ گاه از همسرتان کینه‌ای به دل نگیرید، زیرا این خشم و کینه تا جایی ادامه پیدا می‌کند که دیگر دوست نخواهید داشت رابطه تان را با او ادامه دهید.



# آیا باید بچه دیگران را تربیت کنید؟

• ریحانه دوستدار

وقتی موضوع تربیت و اصلاح یک رفتار اشتباه کودکان مطرح می‌شود بسیاری از والدین این حق را متعلق به خودشان می‌دانند و اصلاً برایشان خوشایند نیست که دیگران چیزی درباره نحوه تربیت‌شان بگویند. اما این به معنای آن نیست که اصلاح یک رفتار و تذکر یا تشویق کودکان لزوماً مداخله در کار والدین است. واقعیت این است که کسی نمی‌تواند به شما به عنوان یک والد بگوید که چه باید بکنید و چه نباید بکنید اما در موقعیتی که خطر یا تهدیدی وجود دارد دیگران نباید سکوت کنند و از آن به سادگی عبور کنند. خیلی از ما در مواجهه با کودکی که بد رفتار است یا کار خطرناکی می‌کند دچار سردرگمی می‌شویم. آیا باید به کودک تذکر یا هشدار بدهیم؟ آیا باید سکوت کنیم چون این وظیفه ما نیست؟

همه ما می‌توانیم نسبت به رفتار بد یا اشتباه کودکان واکنش نشان بدهیم همانطور که به راحتی خوش رفتاری آنها را تحسین می‌کنیم. بلد باشیم طوری واکنش نشان بدهیم تا کودک و پدر و مادرش احساس ناخوشایندی نداشته باشند. این چند موقعیت رایج را فرض کنید:

## موقعیت فرضی اول

کودک شما در پارک با تویش بازی می‌کند. کودک دیگری به او نزدیک می‌شود و سعی می‌کند توپ را از چنگش در بیاورد. شما سعی می‌کنید مداخله نکنید اما او همچنان در تلاش برای گرفتن توپ است. شما استرس و نگرانی را در چشم‌های فرزندتان می‌بینید چه باید بکنید؟

نادیده گرفتن و سپردن این مساله به دست کودکی که مهارت کافی برای ارتباط ندارد کار درستی نیست. برای کودکان سن پایین دشوار است که بتوانند در موقعیت‌های مشابه این مورد، از خود دفاع کنند یا مانع رفتار تهاجمی کودکان دیگر شوند. به عنوان والد یا فرد بالغی که شاهد این ماجرا هستید می‌توانید مداخله کنید اما مداخله شما نباید حمله به کودک دیگر برای دفاع از حق کودکی دیگر باشد. شما می‌توانید با آرامش و مهربانی در حالی که جدیت دارید بگویید «مانمی توانیم چیزی را به زور از دیگران بگیریم. چون این کار بقیه را ناراحت می‌کند پس بهتر است با هم از این توپ استفاده کنید». این موقعیت فرضی بارها و بارها در روابط کودکان به شیوه‌های مختلف تکرار می‌شود. خوب است که بدانید واکنش درست در این نوع موقعیت‌ها چیست.

## موقعیت فرضی دوم

کودک خردسالی به خانه شما آمده است و با همه اسباب بازی‌ها و وسایل در خانه بازی کرده است و همه خانه یا اتاق فرزندتان بهم ریخته است. آیا در این موقعیت باید سکوت کنید چون او مهمان خانه شما است و نباید آن را جدی بگیرید؟

این که کودکی مهمان خانه شماست این حق را برای او ایجاد نمی‌کند که بخواهد هر کاری را دوست دارد انجام بدهد. ممکن است احساس کنید تذکر دادن به کودک به ویژه زمانی که پدر و مادرش حضور دارند و او را آزاد گذاشته‌اند اشتباه است و دلخوری ایجاد می‌کند. واقعیت این است که والدین باید به فرزندشان آداب مهمانی رفتن را بیاموزند اما بعضی‌ها این مورد را چندان جدی نمی‌گیرند همه ما چنین تجربه‌ای داشته‌ایم و کودکانی را دیده‌ایم که با آداب مهمانی رفتن آشنایی درستی ندارند و درست رفتار نمی‌کنند. به عنوان یک میزبان شما می‌توانید بدون حرمت شکنی یا ایجاد احساس بد، قوانین خانه خود را اجرا کنید.

خوب است با لحن مهربان و دوستانه‌ای بگویید «در خانه ما، هر کسی بعد از استفاده از اشیاء و وسایل آن را سر جایش می‌گذارد.» کم پیش می‌آید کودک متوجه نکته مورد نظر شما نشود و به رفتارش ادامه بدهد. اگر تغییری احساس نکردید می‌توانید از او بخواهید فقط

## بچه‌ها و یارانش

### کودکان مبتلا به اوتیسم و دوست خیالی



نتایج تحقیقات جدید نشان می‌دهد که بازی با یک همراه یا دوست خیالی به کودکان مبتلا به اوتیسم کمک می‌کند تا مهارت‌های اجتماعی ضروری مانند همدلی با دیگران را بیاموزند. اغلب اعتقاد بر این است که کودکان مبتلا به اوتیسم در این ارتباطات ناتوان هستند و این موضوع مانعی برای رشد آنها در درک عاطفی به حساب می‌آید. اما محققان می‌گویند کودکان مبتلا به اوتیسم قادر به ایجاد ارتباط و بازی با دوست خیالی هستند.

در حال حاضر، محققان در حال بررسی مزایای دوستان خیالی برای کودکان هستند و اینکه آیا این موضوع در کودکان اوتیسم نتایج مثبت خواهد داشت؟ محققان عنوان کردند: کودکان مبتلا به اوتیسم با ایجاد چنین تحولاتی می‌توانند دستاوردهایی برای مداخله در آینده داشته باشند و منجر به درمان‌های جدید بر اساس تخیل شود. نتایج این بررسی در مجله Autism and Developmental Disorders منتشر شده است و می‌تواند در درمان‌های جدید موثر باشد.

## اشتباهات رایج

### با کودک بد غذا چه کنیم؟

بد غذایی کودکان، موضوعی کاملاً طبیعی است. در مقابل بچه‌های بد غذا نباید عصبانی شوید یا به اصرار و التماس روی بیاورید. برای علاقمند کردن کودک به غذا در برابر او چند خوراکی متنوع قرار دهید و از او بخواهید که از هر کدام یک گاز کوچولو بزند.

اگر از هیچ یک از خوراکی‌ها استقبال نکرد، به او اجازه دهید که او هم در نوع و فهرست غذا، نظر بدهد. حتی از او بخواهید که برخی از خوراکی‌ها را خودش آماده کند. گاهی اوقات کودک آنقدر گرسنه نیست که دوست داشته باشد هر غذایی بخورد. وقتی کودک گرسنه نباشد، احتمال اینکه بد غذایی کند، بسیار زیاد است. در این گونه مواقع فقط از خوراکی‌هایی که بسیار دوست دارد، استقبال می‌کند و به غذاهای دیگر لب نمی‌زند هرگز وقتی او چندان گرسنه نیست، غذای جدیدی به او معرفی نکنید.

عکس: محمد نجفی

عکس: محمد نجفی

عکس: محمد نجفی

عکس: محمد نجفی

عکس: محمد نجفی

عکس: محمد نجفی

عکس: محمد نجفی

عکس: محمد نجفی

عکس: محمد نجفی

عکس: محمد نجفی

عکس: محمد نجفی

عکس: محمد نجفی

عکس: محمد نجفی

عکس: محمد نجفی

عکس: محمد نجفی

عکس: محمد نجفی

عکس: محمد نجفی

عکس: محمد نجفی

عکس: محمد نجفی

عکس: محمد نجفی

عکس: محمد نجفی

عکس: محمد نجفی

عکس: محمد نجفی

عکس: محمد نجفی

عکس: محمد نجفی

عکس: محمد نجفی

عکس: محمد نجفی

عکس: محمد نجفی

عکس: محمد نجفی

عکس: محمد نجفی

عکس: محمد نجفی

عکس: محمد نجفی

عکس: محمد نجفی

عکس: محمد نجفی

عکس: محمد نجفی

عکس: محمد نجفی

عکس: محمد نجفی

عکس: محمد نجفی

عکس: محمد نجفی

عکس: محمد نجفی

عکس: محمد نجفی

عکس: محمد نجفی

عکس: محمد نجفی

عکس: محمد نجفی

عکس: محمد نجفی

عکس: محمد نجفی

عکس: محمد نجفی

عکس: محمد نجفی

عکس: محمد نجفی

عکس: محمد نجفی

عکس: محمد نجفی

عکس: محمد نجفی

عکس: محمد نجفی

عکس: محمد نجفی

عکس: محمد نجفی

عکس: محمد نجفی

عکس: محمد نجفی

عکس: محمد نجفی

عکس: محمد نجفی

عکس: محمد نجفی

عکس: محمد نجفی

عکس: محمد نجفی

عکس: محمد نجفی

عکس: محمد نجفی

عکس: محمد نجفی

عکس: محمد نجفی

عکس: محمد نجفی

عکس: محمد نجفی

عکس: محمد نجفی

عکس: محمد نجفی

عکس: محمد نجفی

عکس: محمد نجفی

عکس: محمد نجفی

عکس: محمد نجفی

عکس: محمد نجفی

عکس: محمد نجفی

عکس: محمد نجفی

عکس: محمد نجفی

عکس: محمد نجفی

عکس: محمد نجفی

عکس: محمد نجفی

عکس: محمد نجفی

عکس: محمد نجفی

عکس: محمد نجفی

عکس: محمد نجفی

عکس: محمد نجفی

عکس: محمد نجفی

عکس: محمد نجفی

عکس: محمد نجفی

عکس: محمد نجفی

عکس: محمد نجفی

عکس: محمد نجفی

عکس: محمد نجفی

عکس: محمد نجفی

عکس: محمد نجفی

عکس: محمد نجفی

عکس: محمد نجفی

عکس: محمد نجفی

عکس: محمد نجفی

عکس: محمد نجفی

عکس: محمد نجفی

عکس: محمد نجفی

عکس: محمد نجفی

عکس: محمد نجفی

عکس: محمد نجفی

عکس: محمد نجفی

عکس: محمد نجفی

عکس: محمد نجفی

عکس: محمد نجفی

عکس: محمد نجفی

عکس: محمد نجفی

عکس: محمد نجفی

عکس: محمد نجفی

عکس: محمد نجفی

عکس: محمد نجفی

عکس: محمد نجفی

عکس: محمد نجفی

عکس: محمد نجفی

عکس: محمد نجفی

عکس: محمد نجفی

عکس: محمد نجفی

عکس: محمد نجفی

عکس: محمد نجفی

عکس: محمد نجفی

عکس: محمد نجفی

عکس: محمد نجفی

عکس: محمد نجفی

عکس: محمد نجفی

عکس: محمد نجفی

عکس: محمد نجفی

عکس: محمد نجفی

عکس: محمد نجفی

عکس: محمد نجفی

عکس: محمد نجفی

عکس: محمد نجفی

عکس: محمد نجفی

عکس: محمد نجفی

عکس: محمد نجفی

عکس: محمد نجفی

عکس: محمد نجفی

عکس: محمد نجفی

عکس: محمد نجفی

عکس: محمد نجفی

عکس: محمد نجفی

عکس: محمد نجفی

عکس: محمد نجفی

عکس: محمد نجفی

عکس: محمد نجفی

عکس: محمد نجفی

عکس: محمد نجفی

عکس: محمد نجفی

عکس: محمد نجفی

عکس: محمد نجفی

عکس: محمد نجفی

عکس: محمد نجفی

عکس: محمد نجفی

عکس: محمد نجفی

عکس: محمد نجفی

عکس: محمد نجفی

عکس: محمد نجفی

عکس: محمد نجفی



امروز در تاریخ

## شکست امویان از ابو مسلم خراسانی

۱۹ ماهه می سال ۷۴۹ و دو سال پس از آغاز بیابخیزی  
ابومسلم خراسانی بر ضد امویان، ارتش مروان آخرین  
خلیفه اموی شرق (دمشق) در جنگ از او شکست خورد  
و حکومت امویان متزلزل و مناطق واقع در شرق شام  
(سوریه) از کنترل امویان خارج شدند. ۲۰ ماه بعد، ارتش  
مروان دوم در کنار رود زاب در بین النهرین بازهم از  
نیروهای ابومسلم شکست خورد که این، جای شکست  
نهایی بود و عباسیان با کمک ابومسلم بر جای امویان  
نشستند و دار الخلافه را از دمشق به بغداد منتقل کردند.

**زادروز دکتر محمد مصدق**

بیست و نهم اردیبهشت زادروز دکتر محمد مصدق ناسیونالیست بنام ایرانی، بانی ملی شدن نفت ایران و رهبر وطن در سال های ۱۳۳۰ تا ۱۳۳۲ است که به سال ۱۲۵۸ در تهران به دنیا آمد و در ۱۴ اسفند ۱۳۴۵ فوت شد.

## آمریکادر خودداری از معامله نفت با ایران

۱۹ ماه می سال ۱۹۵۱ دولت وقت آمریکا تحت فشار شدید انگلستان اعلام کرد که شرکت های نفتی آمریکا در شرایط موجود که اختلاف ایران و انگلستان بر سر نفت ادامه دارد مایل به مشارکت در فعالیت های نفتی ایران از جمله بستن قرارداد خرید نیستند و در صدد آن بر نخواهند آمد. این اعلامیه غیر منتظره که در پی دیدار یک هیأت انگلیسی از واشنگتن صادر شده بود دولت وقت ایران را متوجه فروش نفت خود به کشورهای کوچکتر نظیر ایتالیا ساخت که عملی هم نشد. دولت انگلستان که عامل بزرگی در بازارهای بین المللی نفت بوده است اختصار کرده گرد که نمی گذارد نفت ایران صادر شود.

## کارمندان دولت در سال ۱۳۳۲ خورشیدی

اشل ترمیم شده حقوق پایه (بدون مزایا، از جمله دستمزد کار اضافی کردن) کارمندان دولت ایران در سال ۱۳۳۲ (استخدام رسمی‌ها) سی ام‌ار دیه‌بشت این سال جهت پرداخت به خزانه داری کل ابلاغ شد. در این اشل، حقوق کارمند پایه یک (تازه استخدام) ۱۵۰ تومان (۱۵۰۰ قران) تعیین شده بود. طبق این جدول، حقوق آخرین پایه آن زمان (پایه ۹) ششصد و نود و دو تومان بود.

www.iranianshistoryonthistoday.com

## قَابِ امروز



جنايت صهيونيست هادر سالروز تأسيس رژيم كودك كُش (روز نكبت)

## سرایه

غم دیرین مگو در سینه دارم  
که در ساغر می دیرینه دارم  
بگو، بشنو، چو اکنون هست فرصت  
که عاقل گاه فرصت ندهد از دست  
کم افتد کز دری یاری درآید  
پس از سالی گل از خاری برآید

۲۱۸۹ سودو کو

		۷	۶			۹	۲	
	۲	۳	۱	۵				
								۷
	۱	۵	۸		۶			
	۶						۳	
			۵		۴	۷	۱	
۲								
				۷	۱	۲	۸	
	۸	۴			۹	۵		

9	1	4	3	5	2	6	8	7
6	8	7	9	1	4	3	5	2
3	5	2	6	8	7	9	1	4
4	9	1	2	7	3	5	6	8
5	3	6	4	9	8	2	7	1
2	7	8	1	6	5	4	9	3
8	4	9	5	2	1	7	3	6
1	6	3	7	4	9	8	2	5
7	2	5	8	3	6	1	4	9

حل ۲۱۸۸

جدول شرح در متن ۴۷۰۲

کلیه حضرت رسول(ص)	آکروبیاسی	سَتم	سقف دهان	وجود	صفحه نمایش
↓	↓	↓	↓	↓	↓
از پادشاهان ساسانی	↓	↓	↓	↓	↓
↓	↓	↓	↓	↓	↓
بچه می کشد از رنگ های روشن	↓	↓	↓	↓	↓
↓	↓	↓	↓	↓	↓
بازدارنده قشنگ	↓	↓	↓	↓	↓
↓	↓	↓	↓	↓	↓
عدد هندی رمز پیروزی مسلمانان	کارتنوی معروف	برآمدگی عضو از بدن	↓	↓	↓
↓	↓	↓	↓	↓	↓
جمع ندیم	↓	↓	↓	↓	↓
↓	↓	↓	↓	↓	↓
قدرت دارای شکل	↓	↓	↓	↓	↓
↓	↓	↓	↓	↓	↓
حل ۴۷۰۱	↓	↓	↓	↓	↓